

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez skāba krējuma (1)**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 25%							
29pu	Miežu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	5.32	2.33	23.27	135.23
M1 pār1	Graudu maize ar siera-olas masu <i>(Graudu maize (A1;11), Olas lielās (A3), Siers Krievijas (zk) (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	20/25	6.00	6.86	8.98	129.10
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				11.32	9.19	34.21	272.13
Pusdienas 47%							
Z26 Pār	Skābeņu zupa ar olu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	200	2.93	2.44	14.42	89.59
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	13.65	13.42	33.01	313.00
5.1	Burkānu ābolu salāti ar eļļu	1	70	0.49	3.60	5.24	56.71
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				18.17	19.72	60.85	504.30
Launags 27%							
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš Vanīlas(A7))</i>	1	45	4.23	9.90	11.02	151.20
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
1.81d	Sviestmaize ar desu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	3.51	6.88	10.54	119.84
D4.	Burkāns graužams	1	50	0.50	0.05	3.00	14.50
				8.24	16.83	26.52	293.34
KOPĀ: 100%				37.73	45.74	121.58	1069.77
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 185.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 55 grami			
AUGĻI un OGAS 30.1 grami		PIENS, skābie produkti 110 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez skāba krējuma (1)**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 26%							
B1pu	Piecgraudu pārslu biezputra/sviests <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	4.66	6.56	18.17	154.20
1.611	Graudu maīze ar sviestu/gurķis <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	2.53	6.13	9.17	104.32
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				7.19	12.69	27.34	258.52
Pusdienas 52%							
Z3.3	Borščs ar gaļu un kāpostiem	1	200	2.72	4.77	10.16	96.21
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60/	7.33	4.53	2.53	91.89
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	40	1.20	2.56	3.51	41.88
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	1.10	30.04	140.70
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	1.61	3.05	2.19	44.13
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	130	4.16	2.60	4.94	62.40
				21.12	18.87	61.55	522.21
Launags 22%							
1.7Pār1	Graudu karstmaīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Siers Krievijas (zk) (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	40	6.22	8.16	8.90	137.17
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis(Banāns)	1	80	1.20	0.08	16.80	72.72
				7.42	8.24	27.66	217.69
KOPĀ: 100%				35.73	39.80	116.55	998.42
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZENĪ 166.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami		KARTUPEĻI 20 grami		BIEZPIENS, SIERS 16 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 273.3 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez skāba krējuma (1)**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 35%							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Piecu graudu pārslas (A1))</i>	1	150	4.57	2.01	24.38	139.32
1.811	Graudu maīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	25/15	5.86	10.47	8.78	156.20
D4	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				10.75	12.64	43.12	341.72
Pusdienas 39%							
Z59.3	Rasoļņiks zupa ar gaļu <i>(Putraimi miežu (A1))</i>	1	200	3.16	3.14	14.38	98.15
Sau6.3	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(bez	1	200	10.18	8.87	18.81	194.35
6.1.dār.eļ	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļu	1	70	1.46	2.54	2.55	42.57
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				15.90	14.81	43.92	380.07
Launags 27%							
G9	Cīsiņi vārīti	1	60	6.60	14.34	0.96	159.30
5.5	Burkānu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.67	1.57	3.55	30.96
D40	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4.23	3.00	7.09	72.30
				11.50	18.91	11.60	262.56
KOPĀ: 100%				38.15	46.36	98.64	984.35
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 227.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 124 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 215 grami		GAĻA, ZIVIS 54 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez skāba krējuma (1)**CETURTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 26%							
6pu	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/10	5.73	3.58	25.77	164.68
1.611	Graudu sviestmaize <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.47	5.85
				8.14	9.70	36.02	272.73
Pusdienas 49%							
Z64.3	Skābu kāpostu zupa	1	200	1.99	3.88	7.97	74.32
G45 pār	Kotlete Mājas <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	70	10.81	13.01	11.01	213.01
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
7.64	Marinētas bietes	1	70	0.70	0.14	10.53	46.16
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				18.16	17.89	66.73	516.09
Launags 25%							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200/	5.58	3.18	22.37	139.80
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.59	4.58	10.32	90.60
				8.07	7.96	42.49	270.40
KOPĀ: 100%				34.37	35.55	145.24	1059.22
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.85 grami DĀRZEŅI 124.3 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 100 grami PIENS, skābie produkti 256.1 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez skāba krējuma (1)**PIEKDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 37%							
1pu	Asorti biezputra/ievārijums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/10	5.36	4.48	30.52	184.72
D5	Tēja Piparmētru	1	200	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
1.2msvs1	Graudu maize /sviests/siers <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/15	5.86	10.47	8.78	156.20
				12.12	15.15	51.06	388.72
Pusdienas 43%							
10	Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	7.98	9.57	5.14	138.47
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Kefīrs 1l 2% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	75/20	8.81	2.25	5.28	81.20
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2.32	5.57	17.99	127.26
B.8 Pār	Skābo kāpostu-biešu salāti	1	70	1.06	5.03	2.44	58.90
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				21.27	22.68	39.03	450.83
Launags 19%							
K17	Plānās piena pankūka/ievārijums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	90/10	5.63	4.83	31.46	180.33
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.11	21.21
				5.83	4.83	36.57	201.54
KOPĀ: 100%				39.22	42.66	126.66	1041.09
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.03 grami		DĀRZENĪ 85.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami		KARTUPEĻI 95 grami		BIEZPIENS, SIERS 60 grami			
AUGĻI un OGAS 120 grami		PIENS, skābie produkti 202.9 grami		GAĻA, ZIVIS 38 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				37.04	42.02	121.73	1030.57
KOPĀ:				185.20	210.11	608.67	5152.85
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.98 grami		DĀRZENĪ 789.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 32.7 grami		KARTUPEĻI 314 grami		BIEZPIENS, SIERS 146 grami			
AUGĻI un OGAS 410.1 grami		PIENS, skābie produkti 1057.3		GAĻA, ZIVIS 265.3 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5