

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 26%							
11puBP	BP Kukurūzas biezputra	1	150	2.16	3.14	27.29	145.11
1.71m	Graudu maize/margarīns/violife siers <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.38	8.47	11.76	134.60
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				4.54	11.61	41.01	287.51
Pusdienas 44%							
Z28	Dārzeņu zupa ar rīsiem	1	150	2.29	2.33	18.59	101.57
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	14.13	9.08	31.74	270.77
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.72	3.07	4.81	49.83
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D12a	Dzēriens	1	150	0.02	0.00	2.06	8.59
				18.26	14.74	65.38	475.76
Launags 30%							
1.51	BP Karstmaize ar desu, sieru un tomātu <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	2gb	6.73	16.00	26.10	274.78
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				7.65	16.16	39.54	329.94
KOPĀ: 100%				30.45	42.51	145.93	1093.21
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 179.3 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 83.9 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 25%							
G9	Cīsiņi vārīti/tomati	1	60/40	6.82	13.94	2.45	162.55
1.7.2m	Graudu maize/margarīns <i>(Maize Klju (A1;A11))</i>	1	20/5	2.22	3.72	8.42	78.25
A3	Bumbieris (auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				9.36	17.74	20.51	282.44
Pusdienas 39%							
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis hekss, saldēts (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Oļas lielās (A3))</i>	1	60	7.13	4.00	2.10	84.79
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.07	0.22	19.80	84.70
M8pār	BP mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	50	0.54	2.83	6.98	55.19
6.6	Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti	1	60	1.20	2.05	2.16	32.83
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA26	Uzpūtenis ar rīsu pienu <i>(Mannā (A1))</i>	1	80/150	1.92	1.78	27.23	131.15
				13.96	11.14	66.45	433.66
Launags 36%							
K11	Cepumi	1	50	2.00	11.00	34.50	246.00
1.71gm	Graudu maize/margarīns/gurķis <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.50	5.03	9.15	93.97
D22BP	BP Kakao dzēriens	1	150	1.01	1.45	13.28	69.81
				5.51	17.48	56.93	409.78
KOPĀ: 100%				28.83	46.36	143.89	1125.88
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.46 grami DĀRZEŅI 116.5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.75 grami KARTUPEĻI 110 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 88 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				GAĻA, ZIVIS 60 grami Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 29%							
6pu	BP Auzu pārslu biezputra/margarīns <i>(Auzu pārslas (A1))</i>	1	150/5	3.49	5.61	24.56	168.60
1.71m	Graudu maīze/margarīns/violife sieru <i>(Graudu maīze (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.38	8.47	11.76	134.60
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.87	14.08	38.28	311.00
Pusdienas 46%							
Z59	Rasoļņiks ar gaļu <i>(Putraimi miežu (A1))</i>	1	150	3.31	4.79	14.11	112.97
G76	Plovs ar vistas gaļu	1	150	9.69	9.77	28.39	240.37
7.1	Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.70	3.61	3.22	50.81
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.38	0.33	10.22	56.25
				15.28	18.50	61.54	483.56
Launags 25%							
K17	BP Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	4.80	6.62	37.23	215.69
D47	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				5.12	6.78	47.19	261.89
KOPĀ: 100%				26.27	39.36	147.01	1056.45
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.13 grami DĀRZEŅI 125.1 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 11.2 grami KARTUPEĻI 41 grami							
AUGĻI un OGAS 80.2 grami PIENS, skābie produkti 0 grami							
							BIEZPIENS, SIERS 0 grami
							GAĻA, ZIVIS 50 grami
							Skolas piens 0 grami
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 25%							
20puBP	BP Mannas biezputra/ievārījums <i>(Mannā (A1))</i>	1	150/5	2.87	1.47	32.80	154.88
1.71.2m	Graudu maīze/margarīns/tomātu <i>(Graudu maīze (A1;11))</i>	1	20/5/20	2.60	5.06	9.52	96.13
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.47	6.53	44.28	258.81
Pusdienas 48%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu	1	150	3.34	5.10	15.12	120.35
10	BP Cūkgaļas strogonovs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	100	7.39	9.51	5.60	142.78
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
3	Kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	60	0.60	1.60	2.60	31.17
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				16.19	17.07	66.14	500.06
Launags 27%							
c23vio	Makaroni ar violife sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	110	5.28	6.82	35.25	228.59
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	150	0.06	0.03	5.77	24.00
				6.06	7.01	48.86	284.59
KOPĀ: 100%				27.72	30.61	159.28	1043.46
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami		DĀRZEŅI 177.79 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13.21		KARTUPEĻI 36 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 93 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 57 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 30%							
c28.1pār	BP Olu omlete/gurķis <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	100/40	9.52	10.54	6.04	156.64
1.71dm	Graudu maize/margarīns/violife siers <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.38	8.47	11.76	134.60
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				12.22	19.17	27.76	337.44
Pusdienas 43%							
G70BP	BP Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	80	7.79	11.61	5.33	156.67
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.75	3.15	2.40	45.70
1.2	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1;A11))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
SA43pār	BP Mannā putra ar Ogu ķīseli <i>(Mannā (A1))</i>	1	100/80	2.79	0.81	30.66	140.59
				15.51	16.50	65.51	474.24
Launags 27%							
Z19/BP	BP zupa ar makaroniem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	3.51	3.79	34.80	188.87
1.7.2	Rudzu maize/margarīns <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/5	1.10	3.26	8.20	72.05
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
				5.51	7.25	52.80	300.92
KOPĀ: 100%				33.24	42.92	146.07	1112.60
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami		DĀRZEŅI 127.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.31 grami		KARTUPEĻI 104 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 190.7 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				29.3	40.35	148.44	1086.32
KOPĀ:				146.51	201.76	742.18	5431.60
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.33 grami		DĀRZEŅI 726.04 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 50.47		KARTUPEĻI 331 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 535.8 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 252 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta