

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 31%							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4.57	2.01	22.91	133.47
1.811	Graudu maīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/20	7.01	11.92	8.78	174.20
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.47	5.85
				11.58	13.93	33.16	313.52
Pusdienas 43%							
Z26/1veģ	Dārzenu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	2.26	3.51	13.52	88.50
M3	Dārzenu mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	3.40	7.41	7.73	103.47
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4.80	1.10	28.40	147.70
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.71	4.14	2.64	57.26
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze 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
				12.27	16.42	60.47	441.93
Launags 26%							
1.81.1	Biezpiens ar dillēm un krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	8.85	6.23	1.98	126.62
A4	Gurķis svaigais, sagriezts	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Kliju (A1;A11))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
A1	Āboli (auglis)	1	100	0.40	0.20	10.00	48.00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	8.54	34.86
				12.07	7.20	30.22	267.73
KOPĀ: 100%				35.92	37.55	123.85	1023.18
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami		DĀRZENI 224.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 65 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami	
AUGĻI un OGAS 102 grami		PIENS, skābie produkti 152 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. 2 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 29%							
6pu/ban	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/10	5.35	3.38	23.06	149.47
1.811	Graudu maīze ar gurķi <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	2.53	6.13	9.17	104.32
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	0.98	3.90
				7.88	9.51	33.21	257.69
Pusdienas 42%							
Dar7	Sautēti dārzeņi	1	100	2.49	1.32	4.80	37.39
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.26	0.24	21.60	92.40
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	3.13	6.01	53.80
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
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	60	6.04	8.55	6.34	126.24
SA46	Ogu mērce	1	30	0.06	0.01	3.81	15.58
				12.63	13.51	50.74	370.41
Launags 29%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200/	6.03	3.22	18.72	129.90
M1o1	Graudu maīze ar olas masu <i>(Graudu maīze (A1;11), Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	15/20	3.59	4.66	6.84	89.82
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
				10.52	8.08	35.36	259.72
KOPĀ: 100%				31.03	31.10	119.31	887.82
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami		DĀRZEŅI 190 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 120 grami		BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami			
AUGĻI un OGAS 104.8 grami		PIENS, skābie produkti 285 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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. 2 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/3-6 Bez galas (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 26%							
c28pār	Olu kultenis/tomāts <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	105/20	10.95	11.36	3.29	159.36
1.7	Graudu maize/sviests/siers <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82,5% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/20	2.43	7.08	10.66	115.26
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				13.38	18.44	15.91	282.42
Pusdienas 57%							
Z1.23	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	7.30	5.16	24.34	171.78
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	55	6.52	3.63	1.90	77.17
M2Pār	Burkānu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Piens 2% T (A7))</i>	1	50	1.11	2.41	3.18	39.11
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	0.70	30.04	137.10
3.1.1	Dārzenu salāti	1	70	0.67	1.13	2.19	26.81
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 2% T (A7))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0.67	4.55	2.27	52.30
				24.87	20.84	78.85	621.27
Launags 17%							
K17	Plānās piena pankūka <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	90	5.57	6.83	26.31	177.44
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.57	6.83	28.27	185.24
KOPĀ: 100%				43.82	46.11	123.03	1088.93
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.44 grami		DĀRZEŅI 154.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.35 grami		KARTUPEĻI 50 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
AUGĻI un OGAS 1.5 grami		PIENS, skābie produkti 286.6 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. 2 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 23%							
2pu	5 graudu biezputra <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	5.12	2.65	21.08	133.01
1.3Pār	Graudu maīze ar biezpiena masu <i>(Graudu maīze (A1;11), Biezpiens 9% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	20/26	6.24	5.17	9.53	111.79
D3	Tēja	1	150/	0.00	0.00	0.98	3.90
				11.36	7.82	31.59	248.70
Pusdienas 58%							
5Veģ pār	Dārzenu- brokoļu mērce <i>(Milti bioloģiskie kviešu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	3.38	11.47	8.04	170.12
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	2.07	4.40	39.08
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100	4.89	11.44	20.55	211.34
SA45	Ogu ķīselis	1	50	0.08	0.01	3.03	12.53
				13.71	25.85	73.24	615.67
Launags 19%							
c27	Ola vārīta <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	50/	6.00	4.70	0.40	68.00
A6	Sv.dārzenu izlase	1	60	0.58	0.06	2.02	10.90
1.7.21	Saldskābmaīze/sviests <i>(Saldskābmaīze(A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.23	4.32	10.72	88.00
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	0.98	3.90
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				8.53	9.24	21.96	202.80
KOPĀ: 100%				33.60	42.91	126.79	1067.17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami DĀRZENĪ 218.5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.95 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 20.6 grami							
AUGĻI un OGAS 87.5 grami PIENS, skābie produkti 198.2 grami GAĻA, ZIVIS 0 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. 2 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (1)**PIEKTDIENA**

<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 27%							
1.81	Graudu sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	45	6.23	10.08	9.82	156.54
15Pārb	Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām <i>(Jogurts BIO bez piedevām T(A7))</i>	1	100/20	4.98	4.52	7.06	93.80
				11.21	14.60	16.88	250.34
Pusdienas 33%							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetārā zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9))</i>	1	200	2.02	5.14	8.53	86.77
Dar1	Dārzeņu ragu	1	200	4.08	7.62	22.43	174.31
A7	Gurķis marinēts	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
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
				7.44	13.05	39.92	310.31
Launags 40%							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5.58	3.18	23.06	142.53
1.611	Graudu karstmaize ar sieru un tomātu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	60	7.17	11.95	9.35	177.41
A1	Āboli (auglis)	1	100	0.40	0.20	10.00	48.00
				13.15	15.33	42.41	367.94
KOPĀ: 100%				31.80	42.98	99.21	928.59
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami DĀRZEŅI 245.4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami KARTUPEĻI 88.9 grami BIEZPIENS, SIERS 40 grami							
AUGĻI un OGAS 120 grami PIENS, skābie produkti 260 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				35.23	40.13	118.44	999.14
KOPĀ:				176.17	200.65	592.19	4995.69
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.33 grami DĀRZEŅI 1033.1 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 38.3 grami KARTUPEĻI 318.9 grami BIEZPIENS, SIERS 171.2 grami							
AUGĻI un OGAS 415.8 grami PIENS, skābie produkti 1181.8 GAĻA, ZIVIS 55 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. 2 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5