

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 3-6**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%							
11pu	Kukurūzas biezputra/sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	4.51	6.34	21.05	159.48
1.81	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize Kliju (A1;A11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/20	3.38	8.40	8.89	123.92
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				7.89	14.74	31.90	291.20
Pusdienas 48%							
Z60/Pār	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums <i>(Auzu pārslas (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	3.70	3.87	12.18	98.38
G5	Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	8.93	11.03	3.49	156.97
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.76	1.22	34.08	176.34
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.71	3.14	2.64	48.26
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				20.40	19.52	66.17	548.11
Launags 27%							
K11.0	Kekss <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Kefīrs 2% T(A7), Olas lielās (A3), Krējums skābs 20%(A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	60	5.36	6.38	29.05	195.34
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	150	4.80	3.00	5.70	72.00
A3	Auglis(bumbieris)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				10.48	9.46	42.43	301.18
KOPĀ: 100%				38.77	43.72	140.50	1140.49
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.32 grami		DĀRZENĪ 150.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami		KARTUPEĻI 41.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 313 grami		GAĻA, ZIVIS 65 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. 1 Nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 3-6**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 22%							
6pu/ban	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	150/10	4.79	2.98	22.60	141.78
1.81	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	1.75	4.29	10.21	86.66
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.54	7.27	34.77	236.24
Pusdienas 45%							
G93.1b	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50/40	11.13	9.80	11.55	187.64
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
2.2	Biešu salāti ar ķiploku <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	0.68	1.10	5.21	36.82
SA12	Biezpiena deserta masa ar ķīseli <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	70/50	8.51	3.32	9.29	113.89
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				23.58	14.69	58.55	486.59
Launags 33%							
1p.01k	Kefīra pankūkas/ievārījums <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Kefīrs 1l 2% (A7), Olas lielās (A3), Piens 2% T (A7))</i>	1	100/10	9.65	9.01	49.48	318.64
A2	Auglis	1	80	0.64	0.24	9.52	38.16
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				10.29	9.25	59.00	356.80
KOPĀ: 100%				40.41	31.21	152.32	1079.63
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami		DĀRZENĪ 93.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami		KARTUPEĻI 104 grami		BIEZPIENS, SIERS 42 grami			
AUGĻI un OGAS 95 grami		PIENS, skābie produkti 198.3 grami		GAĻA, ZIVIS 50 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 3-6**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 25%							
c28pār	Olu kultenis/tomāts <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	105/20	7.95	8.01	3.09	116.36
1.2svs	Rudzu maize/sviests/siers <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/15	2.26	7.73	10.60	125.75
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.47	5.85
				10.21	15.74	15.16	247.96
Pusdienas 47%							
Zg3	Soļanka zupa/krējums <i>(Desa vārīta bērnu(A9), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.34	4.27	9.57	94.78
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	70	7.96	4.46	2.46	87.28
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	0.70	30.04	137.10
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.74	3.14	4.30	52.69
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0.67	3.55	2.27	43.30
D31pār	Kompots - upeņu	1	150	0.15	0.03	3.06	13.05
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				16.96	16.41	59.88	473.20
Launags 28%							
3sl	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	13.84	5.38	2.57	136.40
1.81.2	Graudu sviestmaize ar tomātiem <i>(Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20/5/15	2.63	4.92	9.85	96.93
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				16.79	10.46	22.38	279.53
KOPĀ: 100%				43.96	42.61	97.42	1000.69
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami DĀRZENĪ 140.4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.5 grami KARTUPEĻI 40 grami				BIEZPIENS, SIERS 88 grami			
AUGĻI un OGAS 96.9 grami PIENS, skābie produkti 94.9 grami				GAĻA, ZIVIS 80 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 3-6**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%							
62pu	Prosas biežputra /sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	5.73	6.93	21.89	174.80
1.61	Baltmaize ar sviestu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.63	4.28	9.82	84.54
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				7.36	11.21	33.67	267.14
Pusdienas 47%							
Z64/Pār	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/7	4.83	7.16	8.82	122.99
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	7.97	9.31	2.56	132.19
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	2.37	4.40	41.78
D27pār	Kompots - ābolu	1	150	0.07	0.04	4.10	17.85
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				18.23	19.74	57.10	497.41
Launags 27%							
G9	Cīsiņi vārīti <i>(Cīsiņi bērnu(A9))</i>	1	30	3.30	7.17	0.48	79.65
Sal 02	Rujienas salāti <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80	1.46	2.83	9.63	72.23
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
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Auglis (ābols)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				6.67	14.74	30.39	288.68
KOPĀ: 100%				32.26	45.69	121.16	1053.23
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.09 grami		DĀRZENI 171.05 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		KARTUPEĻI 65 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 98.5 grami		PIENS, skābie produkti 137.5 grami		GAĻA, ZIVIS 73 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 3-6**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 24%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	6.03	3.22	19.31	132.24
1.81g	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	1.71	4.59	10.71	92.72
				7.74	7.81	30.02	224.96
Pusdiens 46%							
Z67/R	Vistas gaļas zupa ar rīsiem <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	3.33	4.56	14.00	109.52
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviesu, a. lab.(A1))</i>	1	180	12.52	14.00	19.86	263.58
A5	Tomāti svaigie	1	40	0.44	0.08	1.52	8.56
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D32pār	Dzeriens- zemeņu	1	150	0.12	0.06	3.39	14.55
				17.51	18.96	46.95	441.21
Launags 30%							
Z1b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš Vanīlas(A7))</i>	1	1gb	3.57	8.36	9.31	127.68
1.81d	Sviestmaize ar desu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Desa vārīta bērnu(A9))</i>	1	20/5/15	3.55	6.58	10.04	113.78
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				7.44	15.10	29.31	287.66
KOPĀ: 100%				32.69	41.87	106.28	953.83
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.26 grami		DĀRZEŅI 169.96 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.1 grami		KARTUPEĻI 115 grami		BIEZPIENS, SIERS 38 grami			
AUGĻI un OGAS 95 grami		PIENS, skābie produkti 172 grami		GAĻA, ZIVIS 64 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				37.62	41.02	123.54	1045.57
KOPĀ:				188.09	205.10	617.68	5227.87
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.13 grami		DĀRZEŅI 725.21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 42.1 grami		KARTUPEĻI 365.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 188 grami			
AUGĻI un OGAS 467.4 grami		PIENS, skābie produkti 915.7 grami		GAĻA, ZIVIS 332 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta