

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa 1-2****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>
<b>Brokastis 23%</b>							
35pu	Rīsu biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/5	4.05	2.16	21.14	119.62
1.2msv	Rudzu maize /sviests <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	12/3	0.68	2.62	4.93	49.44
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>4.73</b>	<b>4.78</b>	<b>28.03</b>	<b>176.86</b>
<b>Pusdienas 53%</b>							
Z67 Pār	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	2.54	3.71	7.25	79.38
G66	Maltā cūkgaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	9.82	10.65	2.68	145.96
P30pār	Vārīti griķi	1	80	2.67	0.45	21.78	103.20
4	Burkāni ar sēkliņām	1	60	1.08	1.58	3.68	33.27
1.7r	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				<b>16.86</b>	<b>16.52</b>	<b>45.08</b>	<b>407.47</b>
<b>Launags 23%</b>							
1.7.K.m.	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Siers Krievijas. (A7), Desa vārīta bērnu(A9))</i>	1	50	3.82	5.01	11.02	102.13
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2.47	1.87	6.71	53.82
				<b>6.49</b>	<b>6.98</b>	<b>22.73</b>	<b>179.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.08</b>	<b>28.28</b>	<b>95.84</b>	<b>764.28</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.97 grami		DĀRZENĪ 107.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.51 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 50 grami		PIENS, skābie produkti 198 grami		GAĻA, ZIVIS 60 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/

**2 Nedēļa 1-2****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>
<b>Brokastis 26%</b>							
c28pār	Olu kultenis/kons.zirnīsi <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70/10	6.29	5.48	3.26	86.57
1.81.2	Sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Maize kviešu Rudens (A1))</i>	1	20/3/15	1.78	2.67	10.37	72.79
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	0.00	0.00
				<b>8.79</b>	<b>8.31</b>	<b>21.47</b>	<b>191.36</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
G97	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	8.33	6.57	2.24	104.14
2.9	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	60	0.57	3.10	2.17	43.03
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
SA23k	"Dundegas krēms" ar ogu ķīseli <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1), Krējums saldo 35%(A7))</i>	1	70/50	2.13	2.10	13.46	81.06
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	150	0.07	0.03	4.52	19.24
				<b>13.61</b>	<b>12.14</b>	<b>45.20</b>	<b>350.05</b>
<b>Launags 25%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	3.77	1.62	14.94	91.34
1.7	Graudu maize/sviests <i>(Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20/5	2.25	4.82	8.44	88.60
				<b>6.02</b>	<b>6.44</b>	<b>23.38</b>	<b>179.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.42</b>	<b>26.89</b>	<b>90.05</b>	<b>721.35</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.65 grami		DĀRZENĪ 83.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.61 grami		KARTUPEĻI 104 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 107.7 grami		PIENS, skābie produkti 185.5 grami		GAĻA, ZIVIS 45 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/

**2 Nedēļa 1-2****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>
<b>Brokastis 26%</b>							
SA22	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	50	6.60	2.68	3.61	76.08
D25pār	Karkade tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
1.7.2	Graudu maīze /sviestu <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
				<b>9.01</b>	<b>8.80</b>	<b>14.35</b>	<b>186.08</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
Z84	Zivju zupa/krējums <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4))</i>	1	150/5	2.18	3.70	10.29	83.39
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	120	7.89	5.83	24.13	180.66
A4	Gurķis svaigais	1	40	0.32	0.04	1.04	5.64
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	100	3.20	2.00	3.80	48.00
1.7r	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				<b>14.69</b>	<b>11.83</b>	<b>47.44</b>	<b>362.69</b>
<b>Launags 24%</b>							
c19.1	Ķirbju pankūkas/krējums <i>(Milti, kviešu, a./lab. (A1), Olas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70/10	2.13	4.38	11.36	101.72
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2.82	2.00	4.73	48.20
				<b>5.15</b>	<b>6.48</b>	<b>21.09</b>	<b>173.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.85</b>	<b>27.11</b>	<b>82.88</b>	<b>722.69</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami DĀRZENĪ 131 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami KARTUPEĻI 80 grami BIEZPIENS, SIERS 35 grami							
AUGĻI un OGAS 50 grami PIENS, skābie produkti 227.5 grami GAĻA, ZIVIS 42 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 1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa 1-2****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>
<b>Brokastis 25%</b>							
41.1puPār	Mannas-ķirbju biezputra/ievārījums <i>(Piens 2% T (A7), Mannā (A1))</i>	1	100/5	4.78	2.15	17.98	110.76
1.7.2	Graudu maize/sviests/siers <i>(Siers Krievijas. (A7), Maize Kliju (A1;A11), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3/15	1.98	6.12	4.56	80.14
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	0.00	0.00
				<b>6.76</b>	<b>8.27</b>	<b>22.54</b>	<b>190.90</b>
<b>Pusdienas 54%</b>							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veģ)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	1.31	1.35	11.24	64.89
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50/30	8.90	11.39	9.31	180.97
P8pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100	2.21	1.36	17.06	85.46
7	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	1	60	1.38	2.01	1.41	30.62
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	150	0.00	0.00	6.50	28.60
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
				<b>14.35</b>	<b>16.24</b>	<b>49.61</b>	<b>413.04</b>
<b>Launags 20%</b>							
SA31	Jogurts <i>(Jogurts dzeramais ar persiku gabaliņiem 1l (A7))</i>	1	80	2.24	1.44	9.76	60.80
1.3.1	Olā cepta maizīte <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3), Milti bioloģiskie kviešu(A1))</i>	1	40	3.17	1.50	10.69	68.99
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				<b>5.61</b>	<b>3.04</b>	<b>25.45</b>	<b>153.79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.72</b>	<b>27.55</b>	<b>97.60</b>	<b>757.73</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.72 grami DĀRZENI 166 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.43 gramiKARTUPEĻI 137.5 grami				BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 50 grami PIENS, skābie produkti 227 grami				GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnctechnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa 1-2****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>
<b>Brokastis 23%</b>							
6pu	Auzu biezputra/sviests <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	100/3	3.77	4.81	12.55	113.26
1.7.2	Graudu maīze /sviestu <i>(Maīze Kliju (A1;A11), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3	1.13	2.82	4.22	48.04
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>4.90</b>	<b>7.63</b>	<b>18.73</b>	<b>169.10</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
Z56	Pupiņu zupa /krējums <i>(Selerijas saknes (A9))</i>	1	150/5	2.44	1.62	10.78	63.60
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	50	4.18	5.46	2.95	83.58
Sal 01.1	Rudens salāti	1	55	0.54	2.87	2.46	39.82
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	80	3.84	0.88	22.72	118.16
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	150	0.07	0.03	3.54	15.34
				<b>11.62</b>	<b>10.99</b>	<b>46.54</b>	<b>343.00</b>
<b>Launags 31%</b>							
SA21	Biezpiena sacepums <i>(Olas lielas (A3), Biezpiens 9% (A7), Mannā (A1), Milti bioloģiskie kviešu(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	12.77	7.53	7.61	149.23
Ķis1d	Meža ogu ķīselis	1	120	0.24	0.05	10.63	43.87
A2	Auglis	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>13.33</b>	<b>7.74</b>	<b>26.24</b>	<b>231.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.85</b>	<b>26.36</b>	<b>91.51</b>	<b>743.60</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENĪ 95.63 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami		KARTUPEĻI 25 grami		BIEZPIENS, SIERS 65 grami			
AUGĻI un OGAS 117 grami		PIENS, skābie produkti 73 grami		GAĻA, ZIVIS 24 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.38</b>	<b>27.24</b>	<b>91.58</b>	<b>741.93</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>141.92</b>	<b>136.19</b>	<b>457.88</b>	<b>3709.65</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.84 grami		DĀRZENĪ 583.68 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 31.65		KARTUPEĻI 376.5 grami		BIEZPIENS, SIERS 130 grami			
AUGĻI un OGAS 374.7 grami		PIENS, skābie produkti 911 grami		GAĻA, ZIVIS 221 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta