

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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 24%							
35pu	Rīsu biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/7	4.74	2.25	30.24	159.26
1.2msv	Rudzu maize /sviests <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.13	4.36	8.22	82.40
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.87	6.61	40.42	249.46
Pusdienas 54%							
Z67 Pār	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/7	2.95	8.16	10.05	134.65
G66	Maltā cūkgaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	9.87	11.65	3.01	156.49
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
4	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1.30	5.16	4.18	68.40
1.7r	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				18.98	25.83	60.06	565.30
Launags 22%							
1.7.K.m.	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Siers Krievijas (zk) (A7), Desa vārīta bērnu(A9))</i>	1	50	6.42	6.06	10.68	124.03
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	3.52	2.65	9.00	74.36
				10.26	8.87	27.68	236.79
KOPĀ: 100%				35.11	41.31	128.16	1051.55
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami		DĀRZENĪ 136.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 232 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 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 30%							
c28pār	Olu kultenis/kons.zirnīši <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/15	11.16	11.08	4.88	162.55
1.81.2	Sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Maize kviešu Rudens (A1))</i>	1	20/5/15	1.79	4.31	10.39	87.75
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
				13.67	15.55	23.11	282.30
Pusdienas 47%							
G97	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	90	11.41	9.47	4.88	154.07
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.26	0.24	21.60	92.40
2.9	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	70/	0.70	3.62	2.71	51.20
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
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
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	150	0.07	0.03	4.52	19.24
				17.67	15.72	55.35	442.97
Launags 23%							
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
1.7	Graudu maize/sviests <i>(Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20/5	2.25	4.82	8.44	88.60
				8.28	8.04	27.75	220.84
KOPĀ: 100%				39.62	39.31	106.21	946.11
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.99 grami		DĀRZENĪ 103 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.21 grami		KARTUPEĻI 120 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 107.7 grami		PIENS, skābie produkti 288 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 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 22%							
SA22	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	75	9.90	4.01	5.40	114.11
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D25pār	Karkade tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				12.31	10.13	16.14	224.11
Pusdienas 51%							
Z84	Zivju zupa/krējums <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	3.26	6.78	13.28	128.36
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	180	12.00	10.94	33.90	282.47
A4	Gurķis svaigais	1	40	0.32	0.04	1.04	5.64
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	120	3.84	2.40	4.56	57.60
1.7r	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				20.52	20.42	60.96	519.07
Launags 27%							
c19.1	Ķirbju pankūkas/krējums <i>(Milti, kviešu, a./lab. (A1), Olas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100/10	3.29	8.72	16.97	167.62
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4.23	3.00	7.09	72.30
				7.84	11.88	32.06	278.32
KOPĀ: 100%				40.67	42.43	109.16	1021.50
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZENĪ 185.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.75 grami		KARTUPEĻI 100 grami		BIEZPIENS, SIERS 52.5 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 313.75		GAĻA, ZIVIS 65 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/

2 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 24%							
41.1puPār	Mannas-ķirbju biezputra/ievārījums <i>(Piens 2% T (A7), Mannā (A1))</i>	1	130/5	5.14	1.93	22.56	128.59
1.7.2	Graudu maize/sviests/siers <i>(Siers Krievijas. (A7), Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20/5/15	3.10	8.12	8.78	120.70
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	0.00	0.00
				8.24	10.05	31.34	249.29
Pusdienas 57%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	1.76	7.19	14.40	136.01
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	80/40	10.90	15.03	13.10	237.57
7	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	1	60	1.38	3.01	1.41	39.62
P8pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	120	2.65	2.04	20.47	106.29
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	150	0.00	0.00	6.50	28.60
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				17.79	27.53	64.06	593.09
Launags 19%							
SA31	Jogurts <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100	2.90	4.00	4.70	66.00
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	50/	3.57	1.55	16.08	92.47
A1	Ābols (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				6.79	5.71	28.78	196.87
KOPĀ: 100%				32.82	43.29	124.18	1039.25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.93 grami DĀRZEŅI 198.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.52 grami KARTUPEĻI 179 grami				BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 243.3 grami				GAĻA, ZIVIS 60 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/

2 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%							
6pu	Auzu pārslu biezputra/sviests <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	5.24	7.33	18.35	167.20
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
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
				6.83	11.91	30.63	265.60
Pusdienas 51%							
Z56	Pupiņu zupa /krējums <i>(Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	200/10	4.16	4.73	16.16	118.12
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80	9.11	10.59	5.18	166.81
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4.80	1.10	28.40	147.70
Sal 01.1	Rudens salāti	1	60	0.58	5.07	2.69	60.98
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	150	0.07	0.03	3.54	15.34
				19.82	21.78	64.15	553.95
Launags 24%							
SA21	Biezpiena sacepums <i>(Olas lielas (A3), Biezpiens 9% (A7), Mannā (A1), Milti bioloģiskie kviešu(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	15.76	9.27	9.56	184.67
Ķis1d	Meža ogu ķīselis	1	150	0.30	0.06	11.52	47.69
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				16.78	9.49	28.92	264.36
KOPĀ: 100%				43.43	43.18	123.70	1083.91
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami		DĀRZEŅI 125.65 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.41		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 80 grami			
AUGĻI un OGAS 122 grami		PIENS, skābie produkti 104.2 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				38.33	41.9	118.28	1028.46
KOPĀ:				191.65	209.52	591.41	5142.32
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.9 grami		DĀRZEŅI 748.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 39.09		KARTUPEĻI 469 grami		BIEZPIENS, SIERS 162.5 grami			
AUGĻI un OGAS 469.7 grami		PIENS, skābie produkti 1181.25		GAĻA, ZIVIS 290 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta