

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 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 24%</b>							
11pu	Kukurūzas biezputra/sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100/3	3.65	4.01	15.07	111.09
1.81	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize Kliju (A1;A11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	13/12	1.80	5.05	4.50	69.98
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>5.45</b>	<b>9.06</b>	<b>21.53</b>	<b>188.87</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
Z60/Pār	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu <i>(Auzu pārslas (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	3.52	3.22	11.27	88.03
G5	Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	6.42	6.41	1.41	94.70
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	80	3.60	0.65	21.30	109.20
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	60	0.54	1.10	2.13	25.81
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	10	0.55	0.13	4.09	22.50
				<b>14.83</b>	<b>11.51</b>	<b>45.80</b>	<b>363.40</b>
<b>Launags 31%</b>							
K11.0	Kekss <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Kefīrs 2% T( A7), Olas lielas (A3), Krējums skābs 20%(A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	50	4.47	5.29	24.21	162.47
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	120	3.84	2.40	4.56	57.60
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				<b>8.51</b>	<b>7.79</b>	<b>33.77</b>	<b>244.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.79</b>	<b>28.36</b>	<b>101.10</b>	<b>796.34</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.91 grami		DĀRZEŅI 101.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 12 grami			
AUGĻI un OGAS 52 grami		PIENS, skābie produkti 260.8 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa 1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 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 21%</b>							
6pu/ban	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/5	4.14	2.63	16.43	110.07
1.81	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	13/15	0.94	2.56	5.30	48.13
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>5.08</b>	<b>5.19</b>	<b>23.69</b>	<b>166.00</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
G93.1b	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50/25	7.26	8.77	10.04	152.49
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	70	1.37	0.15	13.10	56.06
2.2	Biešu salāti ar ķiploku <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	55	0.68	1.10	5.21	36.82
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	10	0.55	0.13	4.09	22.50
SA12	Biezpiena deserta masa ar ķīseli <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	60/30	7.27	2.84	6.42	91.26
				<b>17.33</b>	<b>12.99</b>	<b>44.46</b>	<b>382.29</b>
<b>Launags 30%</b>							
1p.01k	Kefīra pankūkas/ievārījums <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Kefīrs 1l 2% (A7), Olas lielās (A3), Piens 2% T (A7))</i>	1	70/5	6.50	6.21	33.72	217.38
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
A2	Auglis	1	50	0.45	0.10	4.90	20.00
				<b>6.95</b>	<b>6.31</b>	<b>38.62</b>	<b>237.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.36</b>	<b>24.49</b>	<b>106.77</b>	<b>785.67</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 gramī		DĀRZENĪ 88.6 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.8 gramī		KARTUPEĻI 72.8 gramī		BIEZPIENS, SIERS 36 gramī			
AUGĻI un OGAS 62 gramī		PIENS, skābie produkti 165 gramī		GAĻA, ZIVIS 36 gramī		Skolas piens 0 gramī	
<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/

**1 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 25%</b>							
c28pār	Olu kultenis/tomāts <i>(Olas lielās (A3), Piens 2% T (A7))</i>	1	70/20	4.86	6.97	2.78	93.46
1.611	Baltmaize/Sviests <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.47	4.26	8.84	79.83
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>6.33</b>	<b>11.23</b>	<b>13.58</b>	<b>181.09</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
Zg3	Soļanka zupa/krējums <i>(Desa vārīta bērnu(A9), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	150/5	2.34	5.17	8.42	89.38
Z 2	Cepta zivju fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	70	7.56	5.10	2.46	98.32
P25pār	Rīsi vārīti	1	80	1.95	0.36	19.53	88.26
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	25	0.30	2.08	0.84	23.30
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	60	0.51	0.30	1.56	15.17
D31pār	Kompots - upeņu	1	150	0.15	0.03	4.04	16.95
				<b>13.91</b>	<b>13.30</b>	<b>45.03</b>	<b>376.38</b>
<b>Launags 24%</b>							
3sl	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	50	7.09	1.85	1.19	57.08
1.81.2	Graudu sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	15/3/15	1.85	4.26	6.91	75.27
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>9.66</b>	<b>6.27</b>	<b>17.90</b>	<b>172.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.90</b>	<b>30.80</b>	<b>76.51</b>	<b>729.62</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 113.9 grami		BIEZPIENS, SIERS 38 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.01 grami		KARTUPEĻI 37 grami		GAĻA, ZIVIS 69 grami		Skolas piens 0 grami	
AUGĻI un OGAS 96 grami		PIENS, skābie produkti 72.3 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 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 23%</b>							
62pu	Prosas biežputra/sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100/3	4.85	5.11	16.16	131.32
1.61	Baltmaize ar sviestu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3	0.82	2.55	4.91	46.01
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>5.67</b>	<b>7.66</b>	<b>23.03</b>	<b>185.13</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
Z64/Pār	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	4.78	5.76	8.75	109.87
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	7.74	7.16	2.00	109.72
P30pār	Vārīti griķi	1	80	2.49	0.42	20.33	96.32
4.4	Burkānu salāti	1	60	0.60	2.06	3.80	36.18
D27pār	Kompots - ābolu	1	150	0.08	0.04	3.84	16.82
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
				<b>16.24</b>	<b>15.57</b>	<b>42.81</b>	<b>391.41</b>
<b>Launags 28%</b>							
G9	Cīsiņi vārīti <i>(Cīsiņi bērnu(A9))</i>	1	30	3.08	6.69	0.45	74.34
Sal 02	Rujienas salāti <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	50	1.50	2.30	10.27	69.11
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Kliju (A1;A11), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3	1.13	2.82	4.22	48.04
A2	Auglis	1	50	0.45	0.10	4.90	20.00
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>6.16</b>	<b>11.91</b>	<b>21.80</b>	<b>219.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.07</b>	<b>35.14</b>	<b>87.64</b>	<b>795.83</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.01 grami		DĀRZEŅI 155.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami		KARTUPEĻI 70 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 68.8 grami		PIENS, skābie produkti 141.1 grami		GAĻA, ZIVIS 71.1 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 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 13%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4.72	2.57	14.81	102.62
				<b>4.72</b>	<b>2.57</b>	<b>14.81</b>	<b>102.62</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
1.81g	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A1))</i>	1	20/3/15	0.92	2.71	5.55	51.16
Z67/R	Vistas gaļas zupa ar rīsiem <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	3.32	2.77	14.65	95.78
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	120	10.09	12.24	16.57	219.95
A5	Tomāti svaigie	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D32pār	Dzeriens- zemeņu	1	150	0.12	0.06	2.90	12.60
				<b>15.55</b>	<b>18.01</b>	<b>45.66</b>	<b>412.69</b>
<b>Launags 35%</b>							
1.81d	Sviestmaize ar desu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7), Desa vārīta bērnu(A9))</i>	1	20/3/15	3.50	5.24	10.52	104.88
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš vaniļas.(A7))</i>	1	1gb	4.45	9.31	9.96	141.36
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				<b>8.15</b>	<b>14.65</b>	<b>27.44</b>	<b>278.04</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.42</b>	<b>35.23</b>	<b>87.91</b>	<b>793.35</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.06 grami		DĀRZEŅI 154.16 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami		KARTUPEĻI 95 grami		BIEZPIENS, SIERS 38 grami			
AUGĻI un OGAS 65 grami		PIENS, skābie produkti 142 grami		GAĻA, ZIVIS 52 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.91</b>	<b>30.8</b>	<b>91.99</b>	<b>780.16</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.54</b>	<b>154.02</b>	<b>459.93</b>	<b>3900.81</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.18 grami		DĀRZEŅI 613.96 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 38.81		KARTUPEĻI 314.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 124 grami			
AUGĻI un OGAS 343.8 grami		PIENS, skābie produkti 781.2 grami		GAĻA, ZIVIS 278.1 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta