SIA "CNC"

 Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 2. Nedēļa 1-2g***

SASKAŅOTS:

**08.09.2025-12.09.2025**

# Pirmdiena

Ēdiena nosaukums

## B1 Auzu biezputra/sviests

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

100/3 3,8 4,8 12,7 114 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

10 0,6 0,1 4,1 22

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

15/3/15 4,7 6,9 7,4 112 P6 Kompots - ābolu 150 0,1 0,0 5,6 24

## B3 Kakao dzēriens ar pienu

7 150 3,4 2,6 9,6 76 L1 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krēju 7

100 2,3 1,9 3,9 52

## P1 Frikadeļu zupa ar skābo krējumu

3,7

150/5 3,1 4,7 8,5 87 L2 Rudzu maize

1 10 0,6 0,1 4,1 22

## P2 Maltās gaļas mērce

1,7

60 8,2 8,7 2,8 122 L3 Tēja 150 0,0 0,0 2,0 8

P3 Vārīti griķi 70 2,2 0,4 18,2 86 L4 Arbūzs 50 0,4 0,1 4,4 20

P4 Gurķis svaigais 40 0,3 0,0 1,0 6

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E40%

E46% E14%

11,8

14,5

3,2

14,4

14,0

2,1

29,7

40,2

14,4

301

347

102 **KOPĀ: 29,5 30,4 84,2 751**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami DĀRZEŅI 160,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,9 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 68,8 grami PIENS, skābie produkti 193,3 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 15 grami

GAĻA, ZIVIS 53 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

## B1 Miežu biezputra/sviests

1,7

100/3 3,4 4,0 14,4 107 P5 Sulas dzēriens 150 0,2 0,0 5,6 23

## B2 Kviešu baltmaize ar sviestu

1,7

15/3 1,2 2,6 7,4 58 L1 Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem

1,7

80 6,3 4,9 14,6 131

B3 Tēja 150 0,0 0,0 2,0 8 L2 Rudzu maize

1 10 0,6 0,1 4,1 22

## P1 Zemnieku zupa/krējums

1,7

150/5 3,8 4,7 14,0 113 L3 Kefīrs

7 150 4,8 3,0 5,7 72

P2 Plovs ar vistas gaļu 130 8,3 5,9 28,2 199 L4 Āboli (auglis) 50 0,2 0,1 5,0 24

P3 Tomāti svaigie 40 0,4 0,1 1,5 9

## P4 Rudzu maize

1 10 0,6 0,1 4,1 22

Kopā: Brokastis(B) Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E22% E47% E32%

4,6

13,4

11,9

6,6

10,8

8,1

23,7

53,5

29,4

173

367

249 **KOPĀ: 29,8 25,5 106,6 789**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami DĀRZEŅI 146,3 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5,3 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 50 grami PIENS, skābie produkti 231,7 grami

# Trešdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 62 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Kukurūzas biezputra/sviests

Alerg.

7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

100/3 2,8 3,8 13,6 100 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

10 0,6 0,1 4,1 22

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

15/3/15 4,7 6,9 7,4 112 P6 Kompots - ābolu/zemeņu 150 0,1 0,0 4,9 21

## B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu

1,7

150 3,8 2,5 8,5 74 L1 Biezpiena plācenīši/ievārījums

1,3,7

50/5 6,8 3,1 10,8 98

## P1 Skābeņu zupa ar olu un gaļu P2 Cīsiņi vārīti

P3 Kartupeļu biezenis

1,3

9

7

150 3,3 3,5 10,0 84 L2 Tēja 150 0,0 0,0 2,0 8

50 5,0 10,8 0,7 119 L3 Arbūzs 50 0,4 0,1 4,4 20

70 1,4 1,2 10,9 57

P4 Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 60 1,2 1,3 1,8 26

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E38%

E45% E17%

11,2

11,6

7,1

13,2

16,9

3,2

29,5

32,4

17,2

286

331

126 **KOPĀ: 29,9 33,3 79,1 743**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami DĀRZEŅI 85,05 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 grami KARTUPEĻI 94,5 grami

AUGĻI un OGAS 65,8 grami PIENS, skābie produkti 199,6 grami

# Ceturtdiena

BIEZPIENS, SIERS 42 grami

GAĻA, ZIVIS 7 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Asorti biezputra/sviests

Alerg.

7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

100/3 3,6 4,2 16,1 117 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

10 0,6 0,1 4,1 22

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

15/3/10 3,5 5,5 7,4 94 P6 Citronu-dzērveņu dzēriens 150 0,0 0,0 2,1 9

B3 Tēja 150 0,0 0,0 1,5 6 L1 Ābolu plātsmaize

1,3

60 4,0 2,9 27,5 143

## P1 Soļanka zupa/krējums P2 Vistas gaļas strogonovs

7,9

1,7

150/5 5,0 11,8 6,4 158 L2 Tēja 150 0,0 0,0 1,5 6

70 6,9 7,5 3,8 113 L3 Melone 50 0,4 0,1 4,0 17

P3 Vārīti kartupeļi 70 1,4 0,2 13,1 56

## P4 Sv.kāpostu salāti ar krējumu 7

60 0,7 1,3 2,1 33

Kopā: Brokastis(B) Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E28% E51% E21%

7,1

14,5

4,4

9,7

20,9

3,0

25,0

31,5

33,0

217

391

166 **KOPĀ: 26,0 33,5 89,4 774**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami DĀRZEŅI 77,9 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami KARTUPEĻI 95,3 grami

AUGĻI un OGAS 42,4 grami PIENS, skābie produkti 100,9 grami

# Piektdiena

BIEZPIENS, SIERS 10 grami

GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Mannas biezputra/ievārījums

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

100/3 3,2 1,5 15,3 87 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

10 0,6 0,1 4,1 22

B2 Cepumi 15 1,4 1,8 10,7 65 P6 Kompots - ābolu 150 0,1 0,0 3,4 15

## B3 Kakao dzēriens ar pienu

7 150 3,4 2,6 7,9 69 L1 Biezpiena sierinš

7 45 4,2 9,9 11,0 151

## P1 Dārzeņu zupa ar gaļu un z.zirn/krējum 7

120/5 2,0 3,0 6,0 64 L2 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu

1,7

150 4,2 2,8 9,7 83

## P2 Zivju kotlete P3 Vārīti makaroni

P4 Burkānu salāti ar krējumu

1,3,4

1

7

50 5,4 2,3 4,6 63 L3 Banāns 50 0,8 0,0 10,5 45

70 3,0 0,8 17,8 93

60 0,7 1,3 4,2 32

Kopā: Brokastis(B) Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E28% E37% E35%

8,0

11,7

9,2

5,9

7,6

12,7

33,8

40,0

31,2

221

289

280 **KOPĀ: 28,9 26,1 105,1 790**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami DĀRZEŅI 79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,63 grami KARTUPEĻI 31,1 grami

AUGĻI un OGAS 68,8 grami PIENS, skābie produkti 309,2 grami

BIEZPIENS, SIERS 45 grami

GAĻA, ZIVIS 52 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 44,43 grami

AUGĻI un OGAS 295,8 grami

DĀRZEŅI 548,75 grami

KARTUPEĻI 300,9 grami

PIENS, skābie produkti 1034,7 grami

BIEZPIENS, SIERS 112 grami

GAĻA, ZIVIS 224 grami Skolas piens 0 grami