SIA "CNC"

 Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 2. Nedēļa 3-6g***

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

150/5 5,6 7,7 19,2 174 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

20/5/20 6,2 10,1 9,8 157 P6 Kompots - ābolu 150 0,1 0,0 5,6 24

## B3 Kakao dzēriens ar pienu

7 150 3,4 2,6 7,9 69 L1 Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krēju 7

120 2,7 2,2 4,7 62

## P1 Frikadeļu zupa ar skābo krējumu

3,7

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

1 20 1,1 0,3 8,2 45

## P2 Maltās gaļas mērce

1,7

80 10,9 11,6 3,7 163 L3 Tēja 150 0,0 0,0 2,0 8

P3 Vārīti griķi 100 3,2 0,5 25,9 123 L4 Arbūzs 80 0,6 0,2 7,0 32

P4 Gurķis svaigais 60 0,3 0,0 1,0 6

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E40%

E45% E15%

15,3

18,7

4,4

20,4

17,2

2,6

36,8

53,0

21,9

400

448

147 **KOPĀ: 38,4 40,2 111,7 994**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,4 grami DĀRZEŅI 183,2 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 98,8 grami PIENS, skābie produkti 235,4 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 20 grami

GAĻA, ZIVIS 67 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

150/5 5,1 3,9 21,6 142 P5 Sulas dzēriens 150 0,2 0,0 5,6 23

## B2 Kviešu baltmaize ar sviestu

1,7

20/5 1,6 4,3 9,8 85 L1 Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem

1,7

120 9,5 7,3 21,9 196

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

1 20 1,1 0,3 8,2 45

## 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 200 12,8 9,1 43,5 307 L4 Āboli (auglis) 80 0,3 0,2 8,0 38

P3 Tomāti svaigie 60 0,7 0,1 2,3 13

## P4 Rudzu maize

1 20 1,1 0,3 8,2 45

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

E22% E46% E32%

6,7

18,6

15,7

8,2

14,1

10,8

33,4

73,6

43,8

235

501

352 **KOPĀ: 41,0 33,1 150,8 1087**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami DĀRZEŅI 193,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 268 grami

# Trešdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 89,2 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Kukurūzas biezputra/sviests

Alerg.

7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,2 6,1 20,6 155 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

20/5/20 6,2 10,1 9,8 157 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

80/10 10,8 5,0 17,6 158

## 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 1,5 6

80 7,9 17,2 1,2 191 L3 Arbūzs 80 0,6 0,2 7,0 32

100 2,0 1,7 15,5 82

P4 Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 90 1,8 2,0 2,7 40

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E37%

E44% E19%

14,2

16,3

11,4

18,7

24,6

5,1

38,9

42,5

26,1

385

462

195 **KOPĀ: 41,9 48,4 107,5 1043**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami DĀRZEŅI 114,45 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami KARTUPEĻI 118,9 grami

AUGĻI un OGAS 96,2 grami PIENS, skābie produkti 239,4 grami

# Ceturtdiena

BIEZPIENS, SIERS 63,2 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

150/5 5,3 6,7 24,2 179 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

## B2 Sviestmaize ar sieru

1,7

20/5/20 6,2 10,1 9,8 157 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

80 5,4 3,9 35,8 188

## 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

80 7,9 8,6 4,3 129 L3 Melone 80 0,7 0,1 6,4 27

P3 Vārīti kartupeļi 100 2,0 0,2 18,7 80

## P4 Sv.kāpostu salāti ar krējumu 7

90 1,0 2,0 3,1 49

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

E33% E45% E21%

11,6

17,0

6,0

16,8

22,8

4,0

35,5

42,8

43,7

342

470

221 **KOPĀ: 34,6 43,5 122,0 1032**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami DĀRZEŅI 105,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami KARTUPEĻI 126,5 grami

AUGĻI un OGAS 54,9 grami PIENS, skābie produkti 143,6 grami

# Piektdiena

BIEZPIENS, SIERS 20 grami

GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Mannas biezputra/ievārījums

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,9 2,2 23,3 132 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

B2 Cepumi 30 2,7 3,6 21,4 130 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

150/5 2,5 3,5 7,5 77 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

80 8,6 3,6 7,2 100 L3 Banāns 80 1,2 0,1 16,8 73

100 4,3 1,1 25,4 133

90 1,0 2,0 6,3 47

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

E31% E39% E29%

11,0

17,6

9,6

8,4

10,6

12,7

52,6

58,0

37,5

332

417

307 **KOPĀ: 38,2 31,7 148,0 1056**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami DĀRZEŅI 112,5 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami KARTUPEĻI 41,4 grami

AUGĻI un OGAS 98,8 grami PIENS, skābie produkti 345 grami

BIEZPIENS, SIERS 45 grami

GAĻA, ZIVIS 80,8 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 46,3 grami

AUGĻI un OGAS 428,7 grami

DĀRZEŅI 709,55 grami

KARTUPEĻI 366,8 grami

PIENS, skābie produkti 1231,4 grami

BIEZPIENS, SIERS 148,2 grami

GAĻA, ZIVIS 299 grami Skolas piens 0 grami