SIA “CNC"

Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 1-2g***

SASKAŅOTS:

***06.10.2025-10.10.2025***

# Pirmdiena

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | Kviešu biezputra/sviests | 1,7 | 100/3 | | 3,2 | 3,6 14,8 | 108 P5 | Rudzu maize | 1 | 15 | 0,8 | 0,2 6,1 | 34 |
| B2 | Sviestmaize ar sieru | 1,7 | 15/3/10 | | 3,5 | 5,5 7,4 | 94 P6 | Kompots - ābolu/dzērveņu |  | 150 | 0,1 | 0,0 3,5 | 15 |
| B3 | Tēja |  | 150 | | 0,0 | 0,0 1,5 | 6 L1 | Biezpiena plācenīši/ievārījums | 1,3,7 | 50/10 | 6,9 | 2,8 16,5 | 118 |
| P1 | Zemnieku zupa/krējums | 1,7 | 120/5 | | 3,1 | 4,8 11,2 | 100 L2 | Piens | 7 | 100 | 2,8 | 2,0 4,7 | 48 |
| P2 | Cūkgaļa dārzeņu mērcē | 1,7 | 50 | | 5,6 | 6,1 2,3 | 86 L3 | Banāns |  | 50 | 0,2 | 0,1 5,0 | 24 |
| P3 | Vārīti makaroni | 1 | 80 | | 3,4 | 0,8 19,9 | 104 |  |  |  |  |  |  |
| P4 | Gurķis svaigais |  | 30 | | 0,4 | 0,0 1,3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) | | E28% | | 6,8 | 9,1 | 23,7 | 208 |  |  | | | |  |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E46% | | 13,3 | 11,9 | 44,4 | 346 |  |  | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E26% | | 9,9 | 4,9 | 26,2 | 191 | **KOPĀ:** | **30,0 25,9 94,3** | | | | **744** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami DĀRZEŅI 81,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami KARTUPEĻI 32 grami

AUGĻI un OGAS 66,5 grami PIENS, skābie produkti 158,5 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 37,5 grami

GAĻA, ZIVIS 36,8 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | Mannas biezputra/ievārījums | 1,7 | 100/3 | | 2,7 | 1,3 12,9 | 74 P5 Rudzu maize | | | 1 | | 10 | 0,6 | 0,1 4,1 | | 22 |
| B2 | Sviestmaize ar sieru | 1,7 | 10/3/15 | | 4,3 | 6,9 4,9 | 100 P6 Kompots - ābolu | | |  | | 150 | 0,1 | 0,0 3,8 | | 17 |
| B3 | Kakao dzēriens ar pienu | 7 | 100 | | 2,4 | 1,8 5,4 | 48 L1 | | Vinigrets |  | | 80 | 1,0 3,1 10,6 73 | | | |
| P1 | Pupiņu zupa ar vistas fileju | 7 | 120/5 | | 5,8 | 2,1 13,0 | 89 L2 | | Rudzu maize | 1 | | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| P2 | Vistas kotlete | 1,3 | 50 | | 7,9 | 7,6 8,0 | 138 L3 | | Tēja |  | | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 6 |
| P3 | Vārīti griķi |  | 80 | | 2,7 | 0,4 21,8 | 103 L4 | | Bumbieri |  | | 50 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| P4 | Burkāni ar sēkliņām |  | 70 | | 1,6 | 6,2 3,5 | 76 | |  |  | |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) E28% 9,4 10,0 23,3 223 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E57% 18,6 16,5 54,2 | | | | | 446 |  | |  | |  | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E15% 1,9 3,4 19,3 | | | | | 120 | **KOPĀ:** | |  | | **30,0 29,9 96,8** | | | | **789** |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,7 grami | | DĀRZEŅI 118,6 grami  KARTUPEĻI 73,6 grami | | | | |  | BIEZPIENS, SIERS 15 grami | |  | |  | | | |  |
| AUGĻI un OGAS 68,8 grami | | PIENS, skābie produkti 138 grami | | | | |  | GAĻA, ZIVIS 52,9 grami | | Skolas piens 0 grami | | | | | |  |
| **Trešdiena**  Ēdiena nosaukums Alerg. Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums Alerg. Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B1 | 5 gr.pārslu biezputra/sviests | 1,7 | 100/3 | | 3,6 | 4,4 12,9 | 108 P5 Tomāti svaigi | | |  | | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7 |
| B2 | Cepumi |  | 20 | | 1,8 | 2,4 14,3 | 87 P6 Rudzu maize | | | 1 | | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| B3 | Kakao dzēriens ar pienu | 7 | 100 | | 2,3 | 1,7 6,4 | 51 P7 Kompots - ābolu | | |  | | 150 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 17 |
| P1 | Biešu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 120/5 | | 2,6 | 3,7 10,0 | 89 L1 | | Burkānu plācenīši | 1,3 | 100 | | 3,0 4,3 20,1 125 | | | |
| P2 | Cūkgaļas gabaliņi burkānu/ķiploku mērcē | 1,7 | 65 | | 6,0 | 7,3 4,3 | 112 L2 | | Kefīrs | 7 | 100 | | 4,8 3,0 5,7 72 | | | |
| P3 | Kartupeļu biezenis | 7 | 80 | | 1,7 | 1,5 13,1 | 70 L3 | | Āboli (auglis) |  | 50 | | 0,2 0,1 5,0 24 | | | |
| Kopā: Brokastis(B) | | E31% | | 7,7 | 8,6 | 33,6 | 246 |  | |  | | | | | |  |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E43% | | 16,2 | 11,4 | 43,7 | 341 |  | |  | | | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E26% | | 5,8 | 6,3 | 32,0 | 204 | **KOPĀ:** | | **26,3 29,2 104,9** | | | | | | **819** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,92 grami DĀRZEŅI 176,3 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,8 grami KARTUPEĻI 92,8 grami

AUGĻI un OGAS 68,8 grami PIENS, skābie produkti 310,1 grami

# Ceturtdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 45 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | Makaroni ar sieru | 1,7 | 80/15 | 6,8 | 5,3 19,9 | 159 P5 | | Rudzu maize | 1 | | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| B2 | Kviešu baltmaize | 1 | 10 | 0,8 | 0,1 4,9 | 24 P6 | | Sulas dzēriens | 150 | | | 0,2 | 0,0 | 5,1 | 21 |
| B3 | Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu | 1,7 | 100 | 2,5 | 1,6 6,0 | 51 L1 | | Biezpiena deserta masa | 7 | | 50 | 6,9 | 2,4 | 3,9 | 74 |
| P1 | Zirņu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 120/5 | 4,6 | 3,9 16,2 | 117 L2 | | Ogu mērce |  | | 30 | 0,1 | 0,0 | 3,8 | 16 |
| P2 | Gulašs | 1,7 | 50 | 4,7 | 7,5 3,2 | 102 L3 | | Tēja | 150 | | | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 |
| P3 | Vārīti kartupeļi |  | 80 | 1,5 | 0,2 14,0 | 60 L4 | | Bumbieri |  | | 50 | 0,4 | 0,1 | 4,0 | 17 |
| P4 | Rudens salāti |  | 70 | 0,6 | 4,1 2,8 | 54 | |  |  | |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) E32% 10,1 7,0 30,7 233 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E52% 12,2 15,8 45,6 | | | | 376 |  | |  | |  | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E16% 7,3 2,5 13,7 | | | | 114 | **KOPĀ:** | |  | | **29,7 24,1 89,9** | | | | **723** |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,9 grami | | DĀRZEŅI 86,8 grami  KARTUPEĻI 126 grami | | | |  | BIEZPIENS, SIERS 50 grami | |  | |  | | | |  |
| AUGĻI un OGAS 54,8 grami | | PIENS, skābie produkti 119,4 grami | | | |  | GAĻA, ZIVIS 27 grami | | Skolas piens 0 gram | | i | | | |  |
| **Piektdiena**  Ēdiena nosaukums Alerg. Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums Alerg. Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor | | | | | | | | | | | | | | | |
| B1 | Kukurūzas biezputra/ievārījums | 7 | 100/3 | 3,0 | 1,6 15,3 | 88 P5 Rudzu maize | | | 1 | 15 | | 0,8 | 0,2 | 6,1 | 34 |
| B2 | Cepumi |  | 20 | 1,8 | 2,4 14,3 | 87 P6 Kompots - ābolu/dzērveņu | | |  | 150 | | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 15 |
| B3 | Tēja |  | 150 | 0,0 | 0,0 2,0 | 8 L1 Ola vārīta | | | 3 | 40 | | 4,8 | 3,8 | 0,3 | 54 |
| P1 | Zivju zupa/krējums | 4,7 | 120/5 | 2,5 | 3,9 10,5 | 88 L2 Sviestmaize ar sieru | | | 1,7 | 15/3/10 | | 3,5 | 5,5 | 7,4 | 94 |
| P2 | Viltotais zaķis | 1,3 | 50 | 9,2 | 8,1 5,6 | 133 L3 Tēja ar citronu | | |  | 150 | | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 |
| P3 | Rīsi vārīti |  | 80 | 2,1 | 0,7 21,0 | 98 L4 Ābols | | |  | 50 | | 0,8 | 0,0 | 10,5 | 45 |

P4 Svaigu gurķu-tomātu salāti 70 0,6 0,1 3,2 16

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P)

E24%

E76%

4,8

24,5

4,0

22,3

31,5

70,1

182

585

**KOPĀ: 29,3 26,3 101,6 768**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami DĀRZEŅI 96,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami KARTUPEĻI 48 grami

AUGĻI un OGAS 66,5 grami PIENS, skābie produkti 80 grami

BIEZPIENS, SIERS 10 grami

GAĻA, ZIVIS 54 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 4,52 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 44,8 grami

AUGĻI un OGAS 325,4 grami

DĀRZEŅI 559,6 grami

KARTUPEĻI 372,4 grami

PIENS, skābie produkti 806 grami

BIEZPIENS, SIERS 112,5 grami

GAĻA, ZIVIS 215,7 grami Skolas piens 0 grami