SIA "CNC"

Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 1. Nedēļa 3-6g***

SASKAŅOTS:

**06.10.2025-10.10.2025**

# Pirmdiena

Ēdiena nosaukums

## B1 Kviešu biezputra/sviests

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,9 5,8 22,3 166 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/dzērveņu 150 0,1 0,0 3,0 13

B3 Tēja 150 0,0 0,0 1,5 6 L1 Biezpiena plācenīši/ievārījums

1,3,7

70/10 9,6 3,9 18,4 147

## P1 Zemnieku zupa/krējums

1,7

150/5 3,8 5,7 14,0 122 L2 Piens

7 150 4,2 3,0 7,1 72

## P2 Cūkgaļa dārzeņu mērcē P3 Vārīti makaroni

1,7

1

80 8,9 9,7 3,8 137 L3 Banāns 80 0,3 0,2 8,0 38

100 4,2 1,0 24,8 130

P4 Gurķis svaigais 50 0,6 0,1 1,8 10

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E31%

E44% E25%

11,1

18,7

14,1

15,9

16,7

7,1

33,6

55,7

33,5

328

458

258 **KOPĀ: 43,9 39,7 122,7 1044**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami DĀRZEŅI 117 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 96,5 grami PIENS, skābie produkti 236,5 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 58,5 grami

GAĻA, ZIVIS 56,1 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Mannas biezputra/ievārījums

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,1 2,0 19,8 113 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

## B2 Sviestmaize ar sieru

B3 Kakao dzēriens ar pienu

1,7

7

20/5/20 6,2 10,1 9,8 157 P6 Kompots - ābolu 150 0,1 0,0 3,8 17

150 3,6 2,7 8,2 72 L1 Vinigrets 100 1,3 4,0 13,2 92

## P1 Pupiņu zupa ar vistas fileju

7 150/5 7,2 2,3 16,2 109 L2 Rudzu maize

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

## 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 100 3,3 0,6 27,2 129 L4 Bumbieri 80 0,6 0,2 5,0 30

P4 Burkāni ar sēkliņām 70 1,6 6,2 3,5 76

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E30%

E55% E15%

14,0

26,4

3,0

14,8

23,3

4,4

37,8

72,8

27,9

342

618

173 **KOPĀ: 37,4 36,1 132,9 1029**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami DĀRZEŅI 131,7 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami KARTUPEĻI 92 grami

AUGĻI un OGAS 98,8 grami PIENS, skābie produkti 205 grami

# Trešdiena

BIEZPIENS, SIERS 20 grami

GAĻA, ZIVIS 56,6 grami Skolas piens 0 grami

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

150/5 5,4 7,0 19,4 166 P5 Tomāti svaigi 70 0,6 0,1 1,8 10

B2 Cepumi 40 3,6 4,8 28,5 174 P6 Rudzu maize

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

B3 Kakao dzēriens ar pienu 7 150 3,4 2,6 7,9 69 P7 Kompots - ābolu 150 0,1 0,0 3,4 15

## P1 Biešu zupa ar gaļu/krējums P2 Cūkgaļas gabaliņi burkānu/

7

1,7

150/5 3,2 4,4 12,5 108 L1 Burkānu plācenīši

65 6,0 7,3 4,3 112 L2 Kefīrs

1,3

7

100 3,0 4,3 20,1 125

100 3,2 2,0 5,7 72

## P3 Kartupeļu biezenis

7

80 1,7 1,5 13,1 70 L3 Āboli (auglis) 100 0,4 0,2 10,0 48

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

E36% E39% E26%

12,4

23,2

8,5

14,4

14,8

9,0

55,8

55,4

45,5

409

445

294 **KOPĀ: 30,6 34,2 137,7 1042**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,12 grami DĀRZEŅI 208,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami KARTUPEĻI 98,8 grami

AUGĻI un OGAS 118,8 grami PIENS, skābie produkti 392,6 grami

# Ceturtdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 47,5 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Makaroni ar sieru

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

100/15 7,6 5,5 24,9 185 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

B2 Kviešu baltmaize 1 20 1,6 0,2 9,8 47 P6 Sulas dzēriens 150 0,2 0,0 5,1 21

## B3 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu

1,7

150 3,8 2,5 9,0 76 L1 Biezpiena deserta masa

7 60 8,2 2,8 4,7 88

## P1 Zirņu zupa ar gaļu/krējums P2 Gulašs

7

1,7

150/5 5,7 4,5 20,3 143 L2 Ogu mērce 30 0,1 0,0 3,9 16

80 7,6 12,0 5,2 163 L3 Tēja 150 0,0 0,0 2,0 8

P3 Vārīti kartupeļi 100 1,8 0,2 17,6 75 L4 Bumbieri 100 0,7 0,1 6,4 27

P4 Rudens salāti 70 0,6 4,1 2,8 54

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E32%

E54% E14%

13,0

17,3

9,0

8,2

22,2

3,0

43,7

60,0

17,0

309

516

139 **KOPĀ: 39,0 33,4 120,6 949**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami DĀRZEŅI 91,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami KARTUPEĻI 157,5 grami

AUGĻI un OGAS 106 grami PIENS, skābie produkti 171,9 grami

# Piektdiena

BIEZPIENS, SIERS 57 grami

GAĻA, ZIVIS 41,4 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Kukurūzas biezputra/ievārījums

Alerg.

7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,6 2,4 23,4 133 P5 Rudzu maize

Alerg.

1

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

20 1,1 0,3 8,2 45

B2 Cepumi 40 3,6 4,8 28,5 174 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 50 6,0 4,7 0,4 68

## P1 Zivju zupa/krējums

4,7

150/5 3,1 4,7 13,1 108 L2 Sviestmaize ar sieru

1,7

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

## P2 Viltotais zaķis

1,3

80 14,5 12,7 9,0 210 L3 Tēja ar citronu 150 0,0 0,0 2,0 8

P3 Rīsi vārīti 100 2,6 0,8 26,3 122 L4 Ābols 80 1,2 0,1 16,8 73

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

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P)

E28%

E72%

8,2

35,7

7,2

33,5

53,8

93,1

315

826

**KOPĀ: 43,9 40,7 146,0 1137**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami DĀRZEŅI 103,5 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami KARTUPEĻI 60 grami

AUGĻI un OGAS 96,5 grami PIENS, skābie produkti 118 grami

BIEZPIENS, SIERS 20 grami

GAĻA, ZIVIS 81 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5,72 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 50,2 grami

AUGĻI un OGAS 500,1 grami

DĀRZEŅI 652,7 grami

KARTUPEĻI 448,3 grami

PIENS, skābie produkti 1124 grami

BIEZPIENS, SIERS 155,5 grami

GAĻA, ZIVIS 282,6 grami Skolas piens 0 grami