SIA "CNC"Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 1-2g***

SASKAŅOTS

13.10-17.10.2025

# Pirmdiena

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 | | 3,0 | 1,3 15,0 | 84 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 | Kompots - ābolu/dzērveņu |  | 150 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 15 |
| B3 | Tēja |  | 150 | | 0,0 | 0,0 2,0 | 8 L1 | Olu omlete | 3,7 | 80 | 7,5 | 8,1 | 1,9 | 110 |
| P1 | Zemnieku zupa/krējums | 1,7 | 120/5 | | 3,1 | 4,3 11,4 | 97 L2 | Svaigu gurķu-tomātu salāti |  | 50 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 11 |
| P2 | Kotletes | 1,3 | 40 | | 5,9 | 5,0 6,3 | 99 L3 | Kakao dzēriens ar pienu | 7 | 150 | 3,4 | 2,6 | 7,9 | 69 |
| P3 | Rīsi vārīti |  | 70 | | 2,1 | 0,9 21,0 | 99 L4 | Rudzu maize | 1 | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| P4 | Burkāni ar sēkliņām |  | 60 | | 1,6 | 6,8 4,2 | 84 |  |  |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) | | E15% | | 3,8 | 1,4 | 21,8 | 115 |  |  | | | | |  |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E55% | | 13,4 | 17,1 | 50,6 | 417 |  |  | | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E30% | | 12,2 | 11,0 | 20,4 | 232 | **KOPĀ:** | **29,1 29,4 88,4** | | | | | **744** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami DĀRZEŅI 146,3 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami KARTUPEĻI 32 grami

AUGĻI un OGAS 16,5 grami PIENS, skābie produkti 193 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 36 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | Prosas biezputra/sviests | 7 | 100/3 | | 3,3 | 4,1 | 13,4 | 105 P5 | | Rudzu maize | 1 | 10 | | 0,6 | 0,1 4,1 | | 22 |
| B2 | Cepumi |  | 20 | | 1,8 | 2,4 | 14,3 | 87 P6 | | Kompots - ābolu |  | 150 | | 0,1 | 0,0 3,4 | | 15 |
| B3 | Tēja kumelīšu |  | 150 | | 3,8 | 2,5 | 8,5 | 74 L1 | | Biezpiena plācenīši/krējums | 1,3,7 | 50/10 | | 7,3 | 6,1 14,3 | | 141 |
| P1 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 150/5 | | 3,4 | 8,8 | 8,8 | 131 L2 | | Tēja |  | 150 | | 0,0 | 0,0 1,5 | | 6 |
| P2 | Vistas fileja saldā krējumā | 7 | 60 | | 7,0 | 7,6 | 1,1 | 101 L3 | | Bumbieri |  | 50 | | 0,4 | 0,1 4,0 | | 17 |
| P3 | Kartupeļu biezenis ar sviestu | 7 | 70 | | 1,4 | 1,2 | 10,9 | 57 | |  |  |  | |  |  | |  |
| P4 | Tomāti svaigie |  | 40 | | 0,4 0,1 1,5 9 | | | | | | | | | | | | |
| Kopā: Brokastis(B) E35% 8,9 9,0 36,2 267 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E44% 13,0 17,8 29,8 | | | | | | 335 |  | |  | |  | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E21% 7,7 6,2 19,8 | | | | | | 164 | **KOPĀ:** | |  | | **29,6 33,0 85,8** | | | | **766** |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,86 grami DĀRZEŅI 80 grami  PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami KARTUPEĻI 97 grami | | | | | | | |  | BIEZPIENS, SIERS 30 grami | |  | |  | | | |  |
| AUGĻI un OGAS 68,8 grami PIENS, skābie produkti 95,6 grami | | | | | | | |  | GAĻA, ZIVIS 47 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 Asorti biezputra/sviests 7 100/3 3,5 1,7 16,1 95 P5 Rudzu maize | | | | | | | | | | | 1 | 10 | | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| B2 Kviešu baltmaize 1 20 1,6 0,2 9,8 47 P6 Citronu dzēriens | | | | | | | | | | |  | 150 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 7 |
| B3 | Kompots plūmju |  | 150 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 6 L1 | | Biezpiens ar cukuru | 7 | 60 | | 9,3 | 2,6 | 2,4 | 81 |
| P1 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju/krējums | 7 | 150/5 | | 3,7 | 9,0 | 9,8 | 134 L2 | | Kviešu maize | 1 | 20 | | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 22 |
| P2 | Zivju lodītes | 3,4,7 | 50 | | 6,7 11,4 | | 2,1 | 138 L3 | | Tēja |  | 150 | | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 6 |
| P3 | Vārīti griķi | 70 | | | 2,5 0,4 | | 20,3 | 96 L4 | | Banāns | 50 | | | 0,3 | 0,2 | 4,0 | 28 |
| P4 | Biešu salāti |  | 60 | | 0,6 | 3,4 | 2,7 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) | | E20% | | 5,1 | 1,9 27,4 | | | 148 |  | |  | | | | | |  |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E60% | | 14,1 | 24,4 40,5 | | | 441 |  | |  | | | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E20% | | 10,2 | 2,9 16,0 | | | 148 | **KOPĀ:** | | **29,4 29,2 81,9** | | | | | | **727** |

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami DĀRZEŅI 81,1 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 7,3 grami KARTUPEĻI 48 grami

AUGĻI un OGAS 69,56 grami PIENS, skābie produkti 83,7 grami

# Ceturtdiena

BIEZPIENS, SIERS 50 grami

GAĻA, ZIVIS 53,6 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

Alerg.

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| B1 | Piena zupa ar makaroniem | 1,7 | 150 | 3,3 | 3,5 16,7 124 P6 Kompots - ogu 150 0,1 0,0 2,9 13 | | | | | | | | |
| B2 | Baltmaize ar sviestu | 1,7 | 15/3 | 1,2 | 2,6 7,4 | 58 L1 | | Rauga pankūkas/ievārījums | 1,3,7 | 60/5 | 4,3 | 5,4 22,9 | 148 |
| P1 | Pupiņu zupa ar gaļu/krējums | 7 | 150/5 | 4,8 | 3,9 13,9 | 111 L2 | | Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu | 1,7 | 150 | 4,2 | 2,8 9,2 | 81 |
| P2 | Cūkgaļa dārzeņu mērcē | 1,7 | 50 | 6,7 | 8,0 2,4 | 109 | |  |  |  |  |  |  |
| P3 | Vārīti kartupeļi |  | 70 | 1,4 | 0,2 13,1 | 56 | |  |  |  |  |  |  |
| P4 | Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm |  | 60 | 0,6 | 0,1 2,0 | 16 | |  |  |  |  |  |  |
| P5 | Rudzu maize | 1 | 10 | 0,6 | 0,1 4,1 | 22 | |  |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) | | E21% 6,7 | | 4,1 24,0 | | 161 |  | |  | | | |  |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E44% 14,1 | | 12,3 38,4 | | 327 |  | |  | | | |  |
| Kopā: Launags(L) | | E35% 9,2 | | 8,3 40,0 | | 262 | **KOPĀ:** | | **27,1 26,1 94,4** | | | | **750** |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami | | DĀRZEŅI 99,6 grami | |  | |  |  | |  | | | |  |

PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami KARTUPEĻI 102,8 grami

AUGĻI un OGAS 18,8 grami PIENS, skābie produkti 229 grami

# Piektdiena

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 | Rīsu biezputra/ievārījums | 7 | 100/3 | 3,2 | 1,5 19,0 102 P5 Kompots - ābolu/dzērveņu 150 0,1 0,0 5,3 22 | | | | | | | | |
| B2 | Baltmaize/krēmsiers | 1,7 | 20/15 | 4,7 | 6,9 7,4 | 112 L1 | | Smalkmaizīte ar sieru | 1,3,7 | 40 | 6,4 | 6,1 10,7 | 124 |
| B3 | Tēja |  | 150 | 0,0 | 0,0 2,0 | 8 L2 | | Kakao dzēriens ar pienu | 7 150 | | 3,4 | 2,6 9,6 | 76 |
| P1 | Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums | 4,7 | 150/5 | 3,1 | 5,7 13,1 | 116 L3 | | Ābols |  | 50 | 0,9 | 0,2 4,9 | 20 |
| P2 | Sakņu sautējums ar gaļu |  | 150 | 10,9 | 9,7 32 | 263 | |  |  |  |  |  |  |
| P3 | Gurķis svaigais |  | 60 | 0,3 | 0,0 1,0 | 6 | |  |  |  |  |  |  |
| P4 | Rudzu maize | 1 | 10 | 0,6 | 0,1 4,1 | 22 | |  |  |  |  |  |  |
| Kopā: Brokastis(B) E30% 7,8 8,4 28,3 221 | | | | | | | | | | | | | |
| Kopā: Pusdienas(P) | | E43% 10,5 11,8 42,7 | | | | 324 |  | |  |  | | | |
| Kopā: Launags(L) | | E27% 9,8 8,6 20,3 | | | | 200 | **KOPĀ:** | |  | **30,30 32,9 108,2 839** | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,9 grami | | DĀRZEŅI 115,7 grami  KARTUPEĻI 60 grami | | | |  | BIEZPIENS, SIERS 25 grami | |  |  | | | |
| AUGĻI un OGAS 66,5 grami | | PIENS, skābie produkti 169 grami | | | |  | GAĻA, ZIVIS 49 grami | | Skolas piens 0 gram | i | | | |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 5,12 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 45,9 grami | | DĀRZEŅI 590,7 grami  KARTUPEĻI 339,8 grami | | | |  | BIEZPIENS, SIERS 105 grami | | Skolas auglis 200 grami |  | | | |
| AUGĻI un OGAS 240,16 grami | | PIENS, skābie produkti 770,3 grami | | | |  | GAĻA, ZIVIS 230,6 grami | | Skolas piens 500 gram | i | | | |