SIA "CNC" Darbu vadītāja K.Holopova

***ĒDIENKARTE 3. Nedēļa 3-6g***

SASKAŅOTS:

13.10-17.10.2025

# Pirmdiena

Ēdiena nosaukums

## B1 Mannas biezputra/ievārījums

Alerg.

1,7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 4,6 2,0 22,8 128 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 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

105 9,8 10,6 2,5 144

## P1 Zemnieku zupa/krējums

1,7

150/5 3,9 5,1 14,3 118 L2 Svaigu gurķu-tomātu salāti 70 0,6 0,1 3,0 15

## P2 Kotletes

1,3

80 11,7 10,0 12,7 195 L3 Kakao dzēriens ar pienu

7 150 3,4 2,6 7,9 69

P3 Rīsi vārīti 100 3,0 1,3 30,0 142 L4 Rudzu maize

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

P4 Burkāni ar sēkliņām 60 1,6 6,8 4,2 84

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E16%

E56% E28%

6,2

22,2

15,6

2,2

26,7

13,7

34,6

75,0

30,3

182

642

313 **KOPĀ: 42,5 39,1 129,0 1056**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,9 grami DĀRZEŅI 174,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 grami KARTUPEĻI 40 grami

AUGĻI un OGAS 16,5 grami PIENS, skābie produkti 232,5 grami

# Otrdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami

Ēdiena nosaukums

## B1 Prosas biezputra/sviests

Alerg.

7

Gat.sv Olbal. Tauki Oglhi Kalor Ēdiena nosaukums

150/5 5,0 6,6 20,2 162 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 150 0,1 0,0 3,4 15

## B3 Tēja kumelīšu

150 0,0 0,0 1,5 6 L1 Biezpiena plācenīši/krējums

1,3,7

80/10 11,7 9,8 18,8 210

## P1 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums 7

## P2 Vistas fileja saldā krējumā 7

## P3 Kartupeļu biezenis ar sviestu 7

150/5 3,4 8,8 8,8 131 L2 Tēja 150 0,0 0,0 1,5 6

80 9,4 10,2 1,5 135 L3 Bumbieri 50 0,4 0,2 4,0 17

100 2,9 2,4 22,2 117

P4 Tomāti svaigie 60 0,7 0,1 2,3 13

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E37%

E41% E22%

12,3

17,6

12,5

13,9

21,8

9,9

57,3

46,3

28,3

410

456

249 **KOPĀ: 38,2 43,2 120,9 1062**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,26 grami DĀRZEŅI 102,6 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami KARTUPEĻI 156,3 grami

AUGĻI un OGAS 68,8 grami PIENS, skābie produkti 146,4 grami

# Trešdiena

BIEZPIENS, SIERS 48 grami

GAĻA, ZIVIS 57,7 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

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 Z.lodīte

3,4

50 6,7 11,4 2,1 138 L3 Tēja 150 0,0 0,0 1,5 6

P3 Vārīti griķi 100 3,6 0,6 29,0 138 L4 Banāns 100 0,4 0,2 10,0 48

P4 Biešu salāti 60 0,6 3,4 2,7 44

Kopā: Brokastis(B)

Kopā: Pusdienas(P) Kopā: Launags(L)

E22%

E62% E15%

6,9

22,2

10,2

6,9

37,7

3,0

35,5

52,7

18,0

232

644

158 **KOPĀ: 32,3 34,5 102,8 893**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,66 grami DĀRZEŅI 117,4 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami KARTUPEĻI 48 grami

AUGĻI un OGAS 119,56 grami PIENS, skābie produkti 122 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

200 4,4 2,0 20,3 118 P6 Kompots - ogu 150 0,1 0,0 2,9 13

## B2 Baltmaize ar sviestu

P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums

1,7 20/5 1,6 4,3 9,8 85 L1 Rauga pankūkas/ievārījums

7 150/5 4,8 3,9 13,9 111 L2 Miežu "kafijas" dzēriens ar pienu

1,3,7

1,7

80/5 5,8 7,1 29,2 191

150 4,2 2,8 8,7 79

## P2 Cūkgaļa dārzeņu mērcē

1,7

80 10,7 12,9 3,8 174

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

P4 Kāpostu- sv.gurķu salāti ar dillēm 60 0,6 0,1 2,0 16

## P5 Rudzu maize

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

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

E19% E48% E33%

7,8

19,5

10,9

4,6

17,4

10,0

27,2

50,5

47,7

183

447

311 **KOPĀ: 35,2 32,8 117,5 922**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami DĀRZEŅI 105,2 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 9,9 grami KARTUPEĻI 134 grami

AUGĻI un OGAS 18,8 grami PIENS, skābie produkti 260,0 grami

# Piektdiena

BIEZPIENS, SIERS 0 grami

GAĻA, ZIVIS 66 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 7 150/5 4,7 2,2 28,9 154 P5 Kompots - ābolu/dzērveņu 150 0,1 0,0 3,5 15

## B2 Baltmaize/krēmsiers

1,7

 20/20 6,2 10,1 9,8 157 L1 Smalkmaizīte ar sieru

1,3,7

40 6,4 6,1 10,7 124

B3 Tēja 150 0,0 0,0 1,0 8 L2 Kakao dzēriens ar pienu

7 150 3,4 2,6 9,6 76

## P1 Zivju zupa ar dārzeņiem/krējums P2 Sakņu sautējums ar gaļu

4,7

150/5 3,1 5,7 13,1 116 L3 Abols 100 0,9 0,2 9,8 40

150 10,9 9,7 32,0 263

P3 Gurķis svaigais 60 0,3 0,0 1,0 6

## P4 Rudzu maize

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

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

E31% E45% E24%

11,0

15,6

10,8

12,3

15,8

8,8

39,7

58,4

30,1

314

447

240 **KOPĀ: 37,1 37,0 127,5 1000**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami DĀRZEŅI 224,4 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8,8 grami KARTUPEĻI 60 grami

AUGĻI un OGAS 116,5 grami PIENS, skābie produkti 207,5 grami

BIEZPIENS, SIERS 30 grami

GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 7,02 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 47,3 grami

AUGĻI un OGAS 340,16 grami

DĀRZEŅI 677,9 grami

KARTUPEĻI 438,3 grami

PIENS, skābie produkti 948,4 grami

BIEZPIENS, SIERS 123 grami Skolas auglis 200 grami

GAĻA, ZIVIS 307,3 grami Skolas piens 500 grami