

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 95%							
Z39 Pār	Dārzeņu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	5.05	8.53	15.86	163.18
4sl	Gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	13.76	13.60	7.43	218.39
P30	Vārīti griķi	1	120	4.27	0.72	34.85	165.12
3.9	Burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.70	0.57	4.30	25.19
1.7	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1;A11))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D8 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				26.27	24.14	78.34	654.08
Launags 5%							
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				0.72	0.16	7.84	32.00
KOPĀ: 100%				26.99	24.30	86.18	686.08
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.55 grami		DĀRZEŅI 168.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 63 grami		GAĻA, ZIVIS 69.5 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	8.89	10.76	5.99	162.80
P31	Vārīti kartupeļi	1	120	2.71	0.29	25.92	110.88
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	0.75	3.15	2.39	45.86
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50	1.56	2.89	4.42	49.92
D36	Multivitamīnu dzēriens	1	200	0.30	0.00	7.42	30.84
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
SA26	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/150	5.36	3.11	18.00	121.36
				21.79	20.92	72.54	572.86
KOPĀ: 100%				21.79	20.92	72.54	572.86
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.75 grami		DĀRZEŅI 75.67 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5.52 grami		KARTUPEĻI 176 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 8 grami		PIENS, skābie produkti 192 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
Z34	Biešu zupa <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	4.56	7.34	16.25	155.92
Mak1	Makaroni ar gaļu <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	14.97	12.00	33.81	309.03
A7	Gurķis marinēts	1	40	0.32	0.04	0.64	5.20
D27pār	Ābolu - aveņu dzēriens	1	200	0.18	0.06	6.39	28.04
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	20	2.78	0.90	10.50	64.00
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				23.13	20.50	75.59	600.59
KOPĀ: 100%				23.13	20.50	75.59	600.59
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 164.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.5 grami		KARTUPEĻI 42.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 113.4 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami		GAĻA, ZIVIS 61.3 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)**CETURTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetāra zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9))</i>	1	200	3.24	10.32	21.75	190.59
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.33	6.13	2.53	106.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.35	0.25	22.46	96.10
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	50	1.60	3.38	4.67	55.58
6.31	Redīsu burkānu salāti <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	0.85	1.07	4.30	34.99
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	150	0.00	0.00	10.40	45.76
				16.47	21.41	74.29	574.31
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.64 grami		DĀRZEŅI 126.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.2 grami		KARTUPEĻI 178.1 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 46.7 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)**PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	5.23	8.84	8.60	137.43
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	180	11.66	9.05	36.00	272.27
2.2	Biešu - kāpostu salāti	1	60	0.56	3.11	4.11	47.77
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Klīju (A1;A11))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
				26.07	25.72	64.71	604.67
KOPĀ: 100%				26.07	25.72	64.71	604.67
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 93.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 74.4 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.89	22.57	74.66	607.7
KOPĀ:				114.45	112.85	373.31	3038.51
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.94 grami		DĀRZEŅI 627.77 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 14.02		KARTUPEĻI 496.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 201.4 grami		PIENS, skābie produkti 521.7 grami		GAĻA, ZIVIS 320.2 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta