

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/10-12kl 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 96%							
Z39 Pār	Dārzeņu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	6.24	10.16	19.75	196.62
4sl	Gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	110	15.13	14.91	8.16	239.74
P30	Vārīti griķi	1	180	6.41	1.08	52.27	247.68
3.9	Burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.70	0.57	4.30	25.19
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	40	4.44	1.44	16.80	102.40
D8 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				33.19	28.16	108.78	842.63
Launags 4%							
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				0.72	0.16	7.84	32.00
KOPĀ: 100%				33.91	28.32	116.62	874.63
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.95 grami		DĀRZEŅI 189 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami		KARTUPEĻI 75 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 68.3 grami		GAĻA, ZIVIS 78.4 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/10-12kl 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	11.76	5.99	171.80
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	200	3.91	0.42	37.44	160.16
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.87	5.17	2.77	66.90
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	70	2.22	4.27	6.22	72.15
D36	Multivitamīnu dzēriens	1	200	0.30	0.00	7.42	30.84
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	60	6.66	2.16	25.20	153.60
SA26	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/180	6.49	3.73	22.14	148.01
				29.34	27.51	107.18	803.46
KOPĀ: 100%				29.34	27.51	107.18	803.46
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami		DĀRZEŅI 87.77 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.4 grami		KARTUPEĻI 240 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 240 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/10-12kl 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	250/10	5.63	8.69	20.23	187.77
Mak1	Makaroni ar gaļu <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	20.80	16.67	47.00	429.32
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	60	6.66	2.16	25.20	153.60
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				33.91	27.78	107.46	842.33
KOPĀ: 100%				33.91	27.78	107.46	842.33
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 201.8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.8 grami		KARTUPEĻI 53.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 113.4 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami		GAĻA, ZIVIS 83.2 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/10-12kl 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	300	5.57	15.56	37.59	309.22
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.78	8.20	3.38	141.97
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	3.52	0.37	33.70	144.14
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	70	2.24	4.74	6.55	77.82
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	40	2.20	0.52	16.36	90.00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0.00	0.00	10.40	45.76
				24.16	30.46	112.28	843.90
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami		DĀRZEŅI 154 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.6 grami		KARTUPEĻI 278.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 63.4 grami		GAĻA, ZIVIS 80 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/10-12kl 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	Frikadeļu zupa <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	6.67	12.57	12.45	192.27
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	250	16.20	12.66	50.01	378.80
2.2	Biešu - kāpostu salāti	1	70	0.62	5.12	4.57	68.07
1.7	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1;A11))</i>	1	40	4.44	1.44	16.80	102.40
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
				34.33	35.79	91.43	837.54
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami				DĀRZEŅI 112.2 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami				PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 99.5 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.13	29.97	106.99	840.37
KOPĀ:				155.65	149.86	534.97	4201.86
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.08 grami				DĀRZEŅI 744.77 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 15.6 grami				KARTUPEĻI 706.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 203.4 grami				PIENS, skābie produkti 591.7 grami		GAĻA, ZIVIS 396.1 grami	
				Skolas piens 0 grami			

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta