

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 26%							
B1pu	Piecgraudu biezputra/sviests <i>(Piecgraudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	4.69	6.38	21.28	166.01
1.82sv	Graudu sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/20	2.63	6.16	9.54	106.48
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				7.32	12.54	32.78	280.29
Pusdienas 48%							
Z39 Pār	Dārzeņu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.73	5.90	11.82	115.07
4sl	Gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	10.91	10.37	5.77	166.79
P30	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
B.9	Burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.70	0.57	4.30	25.19
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				21.32	18.16	64.93	519.01
Launags 26%							
1.82Pār	Sviestmaize ar salami un svaigu gurķi <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	60	5.99	11.29	11.08	172.80
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	3.46	2.60	9.38	75.07
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				10.17	14.05	28.30	279.87
KOPĀ: 100%				38.81	44.75	126.01	1079.17
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.602 grami		DĀRZEŅI 165 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 238 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 28%							
B10	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	14.10	5.37	5.08	147.40
1.7	Graudu maīze/sviests <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				17.23	11.65	23.66	289.40
Pusdienas 51%							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	8.89	10.76	5.99	162.80
P31	Vārīti kartupeļi	1	100	2.26	0.24	21.60	92.40
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 (A1))</i>	1	50	1.56	2.89	4.42	49.92
D36	Multivitamīnu dzēriens	1	150/	0.22	0.00	5.56	23.13
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Kliju (A1))</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	80/120	4.51	2.51	16.59	106.90
				20.41	20.27	64.95	532.21
Launags 21%							
c23	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	120	6.14	5.85	31.60	206.82
D12a	Citronu-dzērveņu dzēriens	1	150	0.02	0.00	2.57	10.53
				6.16	5.85	34.17	217.35
KOPĀ: 100%				43.80	37.77	122.78	1038.96
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.05 grami		DĀRZEŅI 75.67 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.22		KARTUPEĻI 152 grami		BIEZPIENS, SIERS 90 grami			
AUGĻI un OGAS 92 grami		PIENS, skābie produkti 194.3 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 25%							
c28pār	Olu kultenis/gurķis <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	105/30	9.77	10.42	3.23	145.71
1.2msv	Rudzu maize /krēmsiers <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Krēmsiers (A7))</i>	1	20/15	1.95	3.56	8.52	79.65
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				12.04	14.14	21.71	271.56
Pusdienas 43%							
Z34	Biešu zupa <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.36	4.97	12.09	109.36
Mak1	Makaroni ar gaļu <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	12.47	10.00	28.18	257.53
A7	Gurķis marinēts	1	35	0.28	0.03	0.56	4.55
D27pār	Ābolu - aveņu dzēriens	1	150	0.13	0.05	4.82	21.10
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	2.78	0.90	10.50	64.00
				19.02	15.95	56.15	456.54
Launags 31%							
4.4a	Dārzeņu rosols <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Olas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	130	6.91	9.44	12.25	163.36
1.71	Garudu sviestmaize ar sieru <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/15	5.86	10.47	8.78	156.20
D18pār	Ogu dzēriens	1	150	0.12	0.02	3.33	13.95
				12.89	19.93	24.36	333.51
KOPĀ: 100%				43.95	50.02	102.22	1061.61
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami		DĀRZEŅI 192 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.9 grami		KARTUPEĻI 87 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 117 grami		PIENS, skābie produkti 55 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 28%							
6pu	Auzu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	5.38	7.43	19.56	173.51
D2	Tēja ar citronu	1	150	0.00	0.00	1.98	8.02
1.71.2	Graudu sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	1	45	2.63	6.16	9.54	106.48
				8.01	13.59	31.08	288.01
Pusdienas 48%							
Z28 Pār	Dārzenu vegetāra zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150/	2.44	7.75	16.32	142.97
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis hekss, saldēts (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.33	6.13	2.53	106.29
P31 pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	30	0.96	2.03	2.80	33.34
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
				14.64	17.45	63.25	488.43
Launags 24%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	4.90	2.42	17.42	112.96
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				8.03	8.70	34.04	247.16
KOPĀ: 100%				30.68	39.74	128.37	1023.60
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.01 grami		DĀRZEŅI 132.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.6 grami		KARTUPEĻI 144 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
AUGĻI un OGAS 81 grami		PIENS, skābie produkti 235 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 30%							
20pu	Mannas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	150/5	4.87	1.85	26.08	140.37
1.71	Graudu sviestmaize ar sieru <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/15	5.86	10.47	8.78	156.20
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	4.41	17.55
				10.73	12.32	39.27	314.12
Pusdienas 48%							
Z26/1Pār	Frikadeļu zupa <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	150/5	3.91	6.87	6.38	104.82
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	150	10.38	8.03	32.00	241.88
2.2	Biešu - kāpostu salāti	1	60	0.56	3.11	4.11	47.77
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	120	3.84	2.40	4.56	57.60
1.7	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
				20.91	21.13	55.45	503.27
Launags 21%							
1P	Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	6.23	5.77	29.18	181.78
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				6.95	5.93	38.98	221.58
KOPĀ: 100%				38.59	39.38	133.70	1038.97
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami		DĀRZEŅI 87 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 263 grami		GAĻA, ZIVIS 62.4 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				39.17	42.33	122.62	1048.46
KOPĀ:				195.83	211.66	613.08	5242.31
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.242 grami		DĀRZEŅI 651.97 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 46.02		KARTUPEĻI 458 grami		BIEZPIENS, SIERS 135 grami			
AUGĻI un OGAS 450 grami		PIENS, skābie produkti 985.3 grami		GAĻA, ZIVIS 282.4 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta