

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/5-9kl 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>
<b>Pusdienas 96%</b>							
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	100	13.76	13.60	7.43	218.39
P30	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
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
				<b>30.75</b>	<b>26.67</b>	<b>99.34</b>	<b>780.00</b>
<b>Launags 4%</b>							
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>7.84</b>	<b>32.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.47</b>	<b>26.83</b>	<b>107.18</b>	<b>812.00</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.75 grami		DĀRZEŅI 186.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.8 grami		KARTUPEĻI 75 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 63 grami		GAĻA, ZIVIS 72.8 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/5-9kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	8.89	11.76	5.99	171.80
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	160	3.13	0.33	29.95	128.13
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	60	1.88	3.47	5.29	59.84
D36	Multivitamīnu dzēriens	1	200	0.30	0.00	7.42	30.84
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	40	4.44	1.44	16.80	102.40
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
				<b>26.00</b>	<b>25.90</b>	<b>90.36</b>	<b>707.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.00</b>	<b>25.90</b>	<b>90.36</b>	<b>707.92</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami		DĀRZEŅI 87.77 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.4 grami		KARTUPEĻI 198.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 230.4 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/5-9kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	200	16.62	13.33	37.59	343.44
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	40	4.44	1.44	16.80	102.40
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>27.51</b>	<b>23.72</b>	<b>89.65</b>	<b>705.25</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.51</b>	<b>23.72</b>	<b>89.65</b>	<b>705.25</b>
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZEŅI 189 grami					
PIEVIENTOTAIS 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 69.9 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/5-9kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetāra zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9))</i>	1	250	4.64	12.96	31.29	257.63
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	150	2.93	0.31	28.08	120.12
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	40	2.20	0.52	16.36	90.00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0.00	0.00	10.40	45.76
				<b>19.55</b>	<b>24.37</b>	<b>97.63</b>	<b>710.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.74 grami		DĀRZEŅI 140.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.4 grami		KARTUPEĻI 232 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 alerģēni)</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/5-9kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa /krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	6.67	12.57	12.45	192.27
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	200	12.96	10.08	40.00	302.67
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
				<b>31.09</b>	<b>33.21</b>	<b>81.42</b>	<b>761.41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.09</b>	<b>33.21</b>	<b>81.42</b>	<b>761.41</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZEŅI 105.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 86.4 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.12</b>	<b>26.81</b>	<b>93.25</b>	<b>739.39</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>135.62</b>	<b>134.03</b>	<b>466.24</b>	<b>3696.95</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.52 grami		DĀRZEŅI 708.77 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15.4 grami		KARTUPEĻI 618.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 203.4 grami		PIENS, skābie produkti 560.1 grami		GAĻA, ZIVIS 344.1 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta