

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/1-4kl Brokastis-Launags 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>Brokastis 46%</b>							
B1pu	Piecgraudu biežputra/sviests <i>(Piecū graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	250/10	7.81	12.00	35.47	289.11
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>10.44</b>	<b>18.16</b>	<b>47.66</b>	<b>406.12</b>
<b>Launags 54%</b>							
1.82Pār	Sviestmaize ar salami un svaigu gurķi <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	120	11.98	22.58	22.16	345.60
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4.62	3.47	12.55	100.34
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>17.32</b>	<b>26.21</b>	<b>42.55</b>	<b>477.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.76</b>	<b>44.37</b>	<b>90.21</b>	<b>884.06</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami		DĀRZEŅI 20 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 291.6 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/1-4kl Brokastis-Launags 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>Brokastis 46%</b>							
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>16.51</b>	<b>11.49</b>	<b>16.51</b>	<b>260.13</b>
<b>Launags 54%</b>							
c23	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	150	7.68	7.35	39.50	258.82
D12a	Citronu-dzērveņu dzēriens	1	200	0.02	0.00	3.38	13.92
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>8.42</b>	<b>7.51</b>	<b>50.72</b>	<b>304.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.93</b>	<b>19.00</b>	<b>67.23</b>	<b>564.87</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami DĀRZEŅI 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.7 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 93.8 grami							
AUGĻI un OGAS 85.4 grami PIENS, skābie produkti 32.9 grami GAĻA, ZIVIS 0 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 Brokastis-Launags 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>Brokastis 48%</b>							
c28pār	Olu kultenis/gurķis <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/40	13.93	14.88	4.54	207.86
1.2msv	Rudzu maize /krēmsiers <i>(Krēmsiers (A7), Maize rudzu sagriesta (A1))</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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>16.20</b>	<b>18.60</b>	<b>23.71</b>	<b>336.44</b>
<b>Launags 52%</b>							
4.4a	Dārzeņu rosols <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Olas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150	7.98	10.92	14.13	188.87
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	200	0.16	0.03	4.40	18.47
				<b>14.00</b>	<b>21.42</b>	<b>27.31</b>	<b>363.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.20</b>	<b>40.02</b>	<b>51.02</b>	<b>699.98</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 74.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 63.5 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 96 grami		PIENS, skābie produkti 67.9 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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 Brokastis-Launags 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>Brokastis 60%</b>							
6pu	Auzu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A/), Sviests 82% (A7))</i>	1	250/10	8.96	13.75	32.60	301.62
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
D2	Tēja ar citronu	1	200	0.01	0.00	2.67	10.82
				<b>11.60</b>	<b>19.91</b>	<b>44.81</b>	<b>418.92</b>
<b>Launags 40%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	6.14	3.03	21.81	141.38
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
				<b>9.27</b>	<b>9.31</b>	<b>38.43</b>	<b>275.58</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.87</b>	<b>29.22</b>	<b>83.24</b>	<b>694.50</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 20 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81.3 grami		PIENS, skābie produkti 290.8 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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 Brokastis-Launags 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>Brokastis 56%</b>							
20pu	Mannas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	250/10	8.12	3.09	44.59	238.50
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	200	0.00	0.00	4.90	19.50
				<b>13.98</b>	<b>13.56</b>	<b>58.27</b>	<b>414.20</b>
<b>Launags 44%</b>							
1P	Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	150/10	9.36	8.64	45.48	279.55
D5	Tēja Piparmētru	1	200	0.00	0.00	2.65	10.53
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>10.08</b>	<b>8.80</b>	<b>55.97</b>	<b>322.08</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.06</b>	<b>22.36</b>	<b>114.24</b>	<b>736.28</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami DĀRZEŅI 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.8 gramiKARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 214.8 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>25.56</b>	<b>30.99</b>	<b>81.19</b>	<b>715.94</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>127.82</b>	<b>154.97</b>	<b>405.94</b>	<b>3579.69</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.7 grami DĀRZEŅI 114.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 46.2 gramiKARTUPEĻI 63.5 grami BIEZPIENS, SIERS 138.8 grami							
AUGĻI un OGAS 422.7 grami PIENS, skābie produkti 898 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/1-4kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5