

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
6pu	Auzu biezputra /ievārījums (Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A/))	1	100/5	4.14	2.63	15.94	108.12
1.71	Graudu sviestmaize ar sieru (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	10/3/15	2.06	6.77	4.73	86.94
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.20	9.40	22.63	202.86
Pusdienas 51%							
Z59 Pār	Rasoļņiks (Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A/))	1	150/5	2.90	3.93	10.20	88.40
G66	Maltās gaļas mērce (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A/))	1	60	7.41	6.54	3.24	101.51
P34pār	Vārīti makaroni (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	80	3.84	0.88	22.72	118.16
6.6Pāp	Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.60	1.61	2.42	30.93
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				15.50	13.09	48.27	384.66
Launags 22%							
1.7.K.m.	Karstmaize ar sieru un desu 1gb. (Maize balta Rudens (A1), Siers Krievijas (zk) (A/))	1	55	7.06	6.83	10.75	133.78
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	150	0.05	0.02	3.02	12.86
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				7.31	6.95	18.77	170.64
KOPĀ: 100%				29.01	29.44	89.67	758.16
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.02 gramī DĀRZENĪ 105.05 gramī PIEVIENOTAIS CUKURS 7.1 gramī KARTUPEĻI 30 gramī BIEZPIENS, SIERS 30 gramī AUGĻI un OGAS 61.5 gramī PIENS, skābie produkti 126 gramī GAĻA, ZIVIS 44 gramī Skolas piens 0 gramī (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
c28.1pār	Olu omlete (Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	70	6.25	6.83	1.78	93.66
1.7.2	Graudu sviestmaize ar tomātu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	20/3/15	2.56	4.51	9.33	90.45
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	50	0.45	0.10	4.90	20.00
				9.26	11.44	17.97	211.91
Pusdienas 48%							
Z9.1Pār	Darzeņu zupa ar vistas gaļu (Krējums skābs sverams 20% (A7), Selērija kāti (A9))	1	150/5	3.19	3.24	11.97	92.60
Sau6	Sautējums ar cūkgaļu (Krējums skābs 20%(A7))	1	120	5.31	7.81	19.18	167.60
S-21	Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.65	2.12	5.54	42.90
1.7	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	10	1.11	0.36	4.20	25.60
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				10.46	13.53	46.49	351.86
Launags 23%							
5p0.5	Biezpiena plācēnīši ar ievārījumu (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Biezpiens 0,5% vajpiena (A7), Olas lielās (A3), Mannā (A1))	1	60/10	10.83	3.80	21.36	158.77
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	150	0.07	0.02	2.81	12.39
				10.90	3.82	24.17	171.16
KOPĀ: 100%				30.62	28.79	88.63	734.93
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.36 grami DĀRZEŅI 150.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 gramiKARTUPEĻI 145 grami BIEZPIENS, SIERS 50 grami AUGĻI un OGAS 66.56 grami PIENS, skābie produkti 45 grami GAĻA, ZIVIS 30 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/1-2 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 19%							
c1	Graudu sviestmaize ar vistas pastēti <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/25	5.84	6.87	9.12	126.61
A5	Tomāti svaigie	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
D3	Tēja Karkade-zemeņu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.17	6.93	12.22	140.83
Pusdienas 63%							
Zv18	Zivs kotlete <i>(Maize balta Rudens (A1), Zivis hekss, saldēts (A4), Olas lielās (A3))</i>	1	60	8.12	7.64	3.03	124.21
P25pār	Rīsi vārīti	1	80	2.10	0.98	21.03	100.38
3.1.1	Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	1	60	0.66	3.12	2.41	45.83
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	25	0.33	2.09	0.98	23.99
1.6	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	100	3.20	2.00	3.80	48.00
SA30	Jogurta krēms ar ogu mērci <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	70/50	2.00	2.62	11.13	75.80
				18.63	19.17	50.78	469.41
Launags 19%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4.74	2.24	17.66	111.72
A2	Ābols	1	60	0.24	0.12	6.00	28.80
				4.98	2.36	23.66	140.52
KOPĀ: 100%				29.78	28.46	86.66	750.76
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami DĀRZENĪ 104.3 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 70.8 grami PIENS, skābie produkti 275.4 grami GAĻA, ZIVIS 80 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

Gerais pasūtīj. 2 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
20pu	Mannas biezputra ar ievārījumu (Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))	1	100/5	3.23	1.35	17.47	94.94
1.71	Graudu baltmaize ar sviestu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	10/3	1.20	2.65	4.39	47.36
D46	Tēja Augļu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Bumbieris(auglis)	1	50	0.20	0.05	4.80	21.15
				4.63	4.05	28.62	171.25
Pusdienas 56%							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/5	3.26	5.77	12.07	116.98
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete (Olas lielās (A3))	1	60	5.98	7.71	3.43	107.83
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	80	1.56	0.17	14.98	64.06
M8pār	Piena mērce (Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	25	0.67	1.41	1.63	21.89
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	1.48	3.04	1.97	42.52
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D12	Citronu dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.01	8.37
				14.06	18.36	44.27	406.65
Launags 21%							
c7c	Biezpiens ar krējumu (Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	60	8.41	2.82	2.96	82.48
1.7	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D15Pār	Dzērveņu dzēriens ar sīrupu	1	150	0.00	0.00	4.68	20.59
				10.63	3.54	16.04	154.27
KOPĀ: 100%				29.32	25.95	88.93	732.17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami DĀRZENĪ 139.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.3 grami KARTUPEĻI 130.8 grami BIEZPIENS, SIERS 45 grami AUGĻI un OGAS 52.6 grami PIENS, skābie produkti 100 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
35pu	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	100/5	3.41	1.75	18.94	104.67
1.81.2	Graudu sviestmaize ar tomātu (Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))	1	10/3/15	1.37	3.50	4.96	58.05
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				4.78	5.25	25.86	170.52
Pusdienas 53%							
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	70	6.86	9.14	4.10	137.73
P30pār	Vārīti griķi	1	80	2.85	0.48	23.23	110.08
4.3 Pār	Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	1	60	0.91	4.11	3.08	52.99
1.7	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	10	1.11	0.36	4.20	25.60
D44	Sulas dzēriens	1	150	0.00	0.00	4.56	19.24
SA7	Augļu salāti	1	120	0.76	0.16	15.64	67.59
				12.49	14.25	54.81	413.23
Launags 25%							
SA34	Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens 2% T (A7))	1	30/150	7.38	4.91	25.16	174.60
A2	Auglis(ābols)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				7.58	5.01	30.16	198.60
KOPĀ: 100%				24.85	24.51	110.83	782.35
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.46 grami DĀRZEŅI 87.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.61 gramiKARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami AUGĻI un OGAS 160 grami PIENS, skābie produkti 240 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.72	27.43	92.94	751.67
KOPĀ:				143.58	137.15	464.72	3758.37
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami DĀRZEŅI 586.8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 39.01 KARTUPEĻI 305.8 grami BIEZPIENS, SIERS 125 grami AUGĻI un OGAS 411.46 grami PIENS, skābie produkti 786.4 grami GAĻA, ZIVIS 235 grami Skolas piens 0 grami							