

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 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>
<b>Brokastis 32%</b>							
6pu	Auzu biežputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	150/7	5.86	3.57	26.81	170.91
1.71	Graudu sviestmaize ar sieru <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/15	3.26	9.42	9.12	134.30
D5	Tēja Piparmētru	1	160	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>9.12</b>	<b>12.99</b>	<b>37.89</b>	<b>313.01</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
Z59 Pār	Rasoļņiks <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	150/5	3.09	4.00	11.96	96.31
G66	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	80	8.32	9.09	2.82	126.40
6.6Pāp	Kāpostu, gurķu salāti areļļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	60	0.75	1.31	2.62	29.79
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4.80	1.10	28.40	147.70
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				<b>18.26</b>	<b>15.76</b>	<b>59.58</b>	<b>468.36</b>
<b>Launags 19%</b>							
1.7.K.m.	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize balta Rudens (A1), Siers Krievijas (zk) (A1))</i>	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	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>7.43</b>	<b>7.01</b>	<b>21.77</b>	<b>185.04</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.81</b>	<b>35.76</b>	<b>119.24</b>	<b>966.41</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 gramī DĀRZENĪ 109.05 gramī							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.6 gramī KARTUPEĻI 40 gramī				BIEZPIENS, SIERS 30 gramī			
AUGĻI un OGAS 91.5 gramī PIENS, skābie produkti 107 gramī				GAĻA, ZIVIS 52 gramī		Skolas piens 0 gramī	
<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/

**2 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>
<b>Brokastis 28%</b>							
c28.1pār	Olu omlete <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	8.93	7.42	2.41	112.18
1.7.2	Graudu sviestmaize ar tomātu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</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
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>12.28</b>	<b>13.74</b>	<b>21.75</b>	<b>258.46</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
Z9.1Pār	Darzeņu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Selērija kāti (A9))</i>	1	150/5	2.98	3.31	9.51	85.00
Sau6	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	180	10.21	14.37	27.36	275.62
S-21	Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.65	2.12	5.54	42.90
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
				<b>16.26</b>	<b>20.52</b>	<b>56.41</b>	<b>477.88</b>
<b>Launags 21%</b>							
5p0.5	Biezpiena plācēnīši/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Biezpiens 0,5% vajpiena (A7), Olas lielās (A3), Mannā (A1))</i>	1	80/10	13.11	4.87	20.26	172.94
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	150	0.07	0.02	3.79	16.29
				<b>13.18</b>	<b>4.89</b>	<b>24.05</b>	<b>189.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>41.72</b>	<b>39.15</b>	<b>102.21</b>	<b>925.57</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.76 grami DĀRZEŅI 165.3 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.5 grami KARTUPEĻI 171 grami BIEZPIENS, SIERS 63 grami							
AUGĻI un OGAS 96.56 grami PIENS, skābie produkti 67 grami GAĻA, ZIVIS 48 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/

**2 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>
<b>Brokastis 23%</b>							
c1	Graudu sviestmaize ar vistas pastēti <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/30	6.71	10.06	9.25	157.46
A5	Tomāti svaigie	1	40	0.44	0.08	1.52	8.56
A2	Ābols	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D3	Tēja Karkade-zemeņu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				<b>7.47</b>	<b>10.30</b>	<b>20.73</b>	<b>212.22</b>
<b>Pusdienas 53%</b>							
Zv18	Zivs kotlete <i>(Maize balta Rudens (A1), Zivis hekss, saidēts (A4), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.96	5.47	2.74	103.07
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	0.90	30.04	138.90
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	30	0.42	2.64	1.40	30.89
B.1.1	Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	1	60	0.66	1.72	2.41	33.23
1.6	Graudu maize <i>(Maize Baltmaize Galda (A1))</i>	1	20	1.56	0.48	10.28	53.20
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	120	3.84	2.40	4.56	57.60
SA30	Jogurta krēms ar ogu mērci <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	80/50	2.27	3.00	11.77	82.71
				<b>19.71</b>	<b>16.61</b>	<b>63.20</b>	<b>499.60</b>
<b>Launags 24%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	6.17	2.83	23.39	146.42
1.2msv	Rudzu maize /sviests <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.13	4.36	8.22	82.40
				<b>7.30</b>	<b>7.19</b>	<b>31.61</b>	<b>228.82</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.48</b>	<b>34.10</b>	<b>115.54</b>	<b>940.64</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.6 grami		DĀRZENĪ 115 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 91 grami		PIENS, skābie produkti 338.4 grami		GAĻA, ZIVIS 85 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/

**2 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>
<b>Brokastis 29%</b>							
20pu	Mannas biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	150/7	5.13	2.22	26.35	145.88
1.71	Graudu maīze ar sviestu <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	2.94	11.70
A1	Bumbieris(auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				<b>7.86</b>	<b>8.42</b>	<b>45.75</b>	<b>293.62</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.01	4.78	12.57	110.15
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.51	11.92	5.24	167.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.26	0.24	21.60	92.40
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	50	1.24	2.23	3.28	38.16
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	1.48	3.04	1.97	42.52
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D12	Citronu dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.01	8.37
				<b>18.61</b>	<b>22.47</b>	<b>54.85</b>	<b>503.89</b>
<b>Launags 21%</b>							
c7c	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	14.10	5.37	4.39	144.67
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Kliju (A1))</i>	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
				<b>16.32</b>	<b>6.09</b>	<b>17.47</b>	<b>216.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>42.79</b>	<b>36.98</b>	<b>118.07</b>	<b>1013.97</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami DĀRZENĪ 146.5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.4 grami KARTUPEĻI 176 grami				BIEZPIENS, SIERS 75 grami			
AUGĻI un OGAS 82.6 grami PIENS, skābie produkti 170 grami				GAĻA, ZIVIS 60 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/

**2 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>
<b>Brokastis 25%</b>							
35pu	Rīsu biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/5	4.03	1.75	27.70	141.71
1.71.2	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
				<b>6.66</b>	<b>7.91</b>	<b>39.20</b>	<b>255.99</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80	7.01	9.69	5.15	146.75
4.3 Pār	Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	1	70	1.28	4.66	4.16	63.71
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
1.7	Graudu maize <i>(Maize Baltmaize Galda (A1))</i>	1	20	1.56	0.48	10.28	53.20
D44	Sulas dzēriens	1	150	0.00	0.00	5.05	21.19
SA7	Augļu salāti	1	120	0.76	0.16	15.64	67.59
				<b>14.17</b>	<b>15.59</b>	<b>69.32</b>	<b>490.04</b>
<b>Launags 27%</b>							
SA34	Kukurūzas pārslas ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50/150	8.53	6.18	37.78	240.80
A2	Auglis( ābols)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>8.85</b>	<b>6.34</b>	<b>45.78</b>	<b>279.20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.68</b>	<b>29.84</b>	<b>154.30</b>	<b>1025.23</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.59 grami		DĀRZEŅI 114.55 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 190 grami		PIENS, skābie produkti 236.2 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>36.7</b>	<b>35.17</b>	<b>121.87</b>	<b>974.36</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>183.48</b>	<b>175.83</b>	<b>609.36</b>	<b>4871.82</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.04 grami		DĀRZEŅI 650.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 45.2 grami		KARTUPEĻI 387 grami		BIEZPIENS, SIERS 168 grami			
AUGĻI un OGAS 551.66 grami		PIENS, skābie produkti 918.6 grami		GAĻA, ZIVIS 285 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta