

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**2 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>
Brokastis 57%							
6pu	Auzu biežputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A/))</i>	1	250/10	9.77	5.95	43.51	280.14
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				13.03	15.37	55.28	424.97
Launags 43%							
1.7.K.m.	Karstmaize ar sieru un desu 2gb. <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	110	14.12	13.65	21.51	267.55
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.06	0.03	4.06	17.25
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				14.50	13.84	33.57	323.20
KOPĀ: 100%				27.53	29.21	88.85	748.17
PIEVIENTAIS SĀLS 0.3 grami DĀRZEŅI 0 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 8.7 grami KARTUPEĻI 0 grami				BIEZPIENS, SIERS 45 grami			
AUGĻI un OGAS 95.3 grami PIENS, skābie produkti 130 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/

**2 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>
Brokastis 53%							
c28.1.pār	Olu omlete <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	13.39	11.17	3.62	168.72
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				16.74	17.49	23.65	317.73
Launags 47%							
5p0.5	Biezpiena plācēnīši/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Olas lielās (A3), Mannā (A1))</i>	1	120/15	19.67	7.29	30.37	259.43
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	200	0.10	0.03	5.06	21.72
				19.77	7.32	35.43	281.15
KOPĀ: 100%				36.51	24.81	59.08	598.88
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami DĀRZEŅI 20 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 11.9 grami KARTUPEĻI 0 grami				BIEZPIENS, SIERS 94.5 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami PIENS, skābie produkti 65 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/

**2 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>
Brokastis 59%							
c1	Graudu sviestmaize ar vistas pastēti <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	1	100	13.42	20.11	18.51	314.92
A5	Tomāti svaigie	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
A2	Ābols	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D3	Tēja Karkade-zemeņu	1	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				14.29	20.37	31.06	374.55
Launags 41%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	7.70	3.53	29.27	183.10
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
				8.83	7.89	37.49	265.50
KOPĀ: 100%				23.12	28.26	68.55	640.05
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami		DĀRZEŅI 62 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 169.2 grami		GAĻA, ZIVIS 50 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/

**2 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>
Brokastis 53%							
20pu	Mannas biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	250/10	8.54	3.70	42.78	238.55
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	200	0.00	0.00	3.92	15.60
A1	Bumbieris(auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				11.27	9.90	63.16	390.19
Launags 47%							
c7c	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150	21.15	8.06	6.58	217.01
1.7.2	Graudu maīze /sviestu <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D15Pār	Dzērveņu dzēriens ar sīrupu	1	200	0.00	0.00	6.24	27.46
				23.56	14.18	21.60	346.67
KOPĀ: 100%				34.83	24.08	84.76	736.86
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami DĀRZEŅI 0 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.3 grami KARTUPEĻI 0 grami				BIEZPIENS, SIERS 112.5 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 214.2 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/

**2 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>
Brokastis 55%							
35pu	Rīsu biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	250/10	6.71	2.92	46.12	236.07
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				9.34	9.08	58.31	353.08
Launags 45%							
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	100	0.40	0.20	10.00	48.00
				8.93	6.38	47.78	288.80
KOPĀ: 100%				18.27	15.46	106.09	641.88
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami DĀRZEŅI 20 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 100 grami PIENS, skābie produkti 280 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.05	24.36	81.47	673.17
KOPĀ:				140.26	121.82	407.33	3365.84
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.6 grami DĀRZEŅI 102 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 42 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 252 grami							
AUGĻI un OGAS 455.3 grami PIENS, skābie produkti 858.4 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta