

Ēdienkarte

3 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
11pu	Kukurūzas biezputra (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	100	3.37	3.40	14.59	102.53
1.81	Graudu sviestmaize ar sieru (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	10/3/15	1.67	5.85	5.25	78.11
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.04	9.25	21.80	188.44
Pusdienas 51%							
Z28	Dārzeņu zupa ar rīsiem	1	150	2.25	2.23	18.22	98.95
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	110	10.61	6.32	24.11	205.18
4.8	Burkānu salāti	1	60	0.58	1.56	3.97	32.27
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D12a	Dzēriens	1	150	0.02	0.00	2.06	8.59
				14.56	10.37	56.54	389.99
Launags 25%							
1.51	Karstmaize ar desu, sieru un tomātu (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	1gb	4.20	8.60	10.98	135.08
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				5.12	8.76	24.42	190.24
KOPĀ: 100%				24.72	28.38	102.76	768.67
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami DĀRZEŅI 139.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.3 grami KARTUPEĻI 40 grami BIEZPIENS, SIERS 35 grami AUGĻI un OGAS 83.9 grami PIENS, skābie produkti 88 grami GAĻA, ZIVIS 40 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
G9	Cīsiņi vārīti/tomāti	1	30/30	3.41	6.75	1.59	80.76
1.7.2	Graudu maize /sviestu (Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))	1	20/3	2.24	3.18	8.42	73.64
A3	Bumbieris (auglis)	1	50	0.20	0.05	4.80	21.15
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.85	9.98	16.77	183.35
Pusdienas 38%							
Z 2	Cepta zivis (Zivis hekss, saldēts (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))	1	50	5.84	2.79	1.40	64.15
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	0.99	0.82	2.30	20.48
6.6	Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti	1	60	1.17	0.25	2.14	16.38
1.2	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	10	1.11	0.36	4.20	25.60
SA26	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80/100	3.99	2.13	14.94	94.78
				14.66	6.52	39.96	285.45
Launags 38%							
21b	Biezpiena sierinš (Biezpiena sierinš vaniļas (A7))	1	45	5.27	11.03	11.79	167.40
1.71g	Graudu sviestmaize ar gurķi (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	10/3/15	1.33	3.48	4.78	56.96
D22pār	Kakao dzēriens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	120	2.88	2.18	8.20	64.30
				9.48	16.69	24.77	288.66
KOPĀ: 100%				29.99	33.19	81.50	757.46
PIEVIENTAIS SĀLS 0.44 grami DĀRZENĪ 105.5 grami PIEVIENTAIS CUKURS 8.22 gramiKARTUPEĻI 83.2 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami AUGĻI un OGAS 58 grami PIENS, skābie produkti 217 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
6pu	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	100/3	4.06	4.97	14.51	124.25
1.71	Graudu sviestmaize ar sieru (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	30	2.06	6.77	4.73	86.94
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.12	11.74	21.20	218.99
Pusdienas 47%							
Z59 Pār	Rasolņiks ar gaļu (Putraimi miežu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/5	3.43	3.79	14.27	109.67
G76	Plovš ar vistas gaļu	1	120	8.27	5.14	22.73	170.53
7.1	Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	1	55	0.56	1.08	2.52	24.20
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D26pār	Kefīrs (Kefīrs 1l 2% (A7))	1	100	3.20	2.00	3.80	48.00
				16.01	12.14	47.41	374.90
Launags 25%							
K17	Plānās pankūkas/ievārījums (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))	1	90/10	5.54	3.38	31.33	167.30
D3	Tēja Karkade	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				5.74	3.48	38.29	199.10
KOPĀ: 100%				27.87	27.36	106.90	792.99
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami DĀRZEŅI 107.5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7.4 grami KARTUPEĻI 41 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami AUGĻI un OGAS 50.2 grami PIENS, skābie produkti 221 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-2 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 22%							
20pu	Mannas biezputra /ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	100/5	3.68	1.67	18.22	102.65
1.72sv	Graudu sviestmaize ar tomāts <i>(Sviests 82% (A7), Graudu maize (A1;11))</i>	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
				5.05	5.17	25.14	168.50
Pusdienas 55%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.32	5.08	14.01	120.42
10	Cūkgaļas strogonovs <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	7.05	7.89	4.17	120.46
P30pār	Vārīti griķi	1	80	2.85	0.48	23.23	110.08
3	Kāpostu burkānu salāti ar eļļu	1	60	0.60	1.60	2.60	31.17
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				14.57	15.18	53.70	427.79
Launags 23%							
c23	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	105	4.46	4.73	21.65	148.48
A2	Auglis	1	50	0.45	0.10	4.90	20.00
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	150	0.06	0.03	2.83	12.30
				4.97	4.86	29.38	180.78
KOPĀ: 100%				24.59	25.21	108.22	777.07
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.18 grami DĀRZEŅI 153.59 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9.7 grami KARTUPEĻI 36 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami AUGĻI un OGAS 63 grami PIENS, skābie produkti 105.2 grami GAĻA, ZIVIS 52 grami Skolas piens 0 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

3 Nedēļa/1-2 Ropaži (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
c28.1pār	Olu omlete/gurķis (Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	70/30	6.49	6.36	2.56	93.39
1.71d	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
D3	Tēja Karkade	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				8.75	13.23	14.25	212.13
Pusdienas 41%							
G70	Maltās gaļas mērce (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	50	4.42	5.30	3.05	77.34
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	80	1.56	0.17	14.98	64.06
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	0.70	3.14	2.42	45.17
1.2	Graudu maize (Maize Kliju (A1))	1	10	1.11	0.36	4.20	25.60
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli (Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldaiss krējums 35%(A7))	1	40/70	5.76	2.61	13.20	105.21
				13.55	11.58	37.85	317.38
Launags 31%							
Z19/Pār	Piena zupa ar makaroniem (Piens 2% T (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7))	1	150	5.65	4.35	22.36	154.44
1.7.2	Graudu maize /sviestu (Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))	1	10/3	1.13	2.82	4.22	48.04
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
				7.68	7.37	36.38	242.48
KOPĀ: 100%				29.98	32.18	88.48	771.99
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami DĀRZENĪ 109.9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami KARTUPEĻI 83.2 grami BIEZPIENS, SIERS 45 grami AUGĻI un OGAS 158 grami PIENS, skābie produkti 155.3 grami GAĻA, ZIVIS 20 grami Skolas piens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.43	29.26	97.57	773.64
KOPĀ:				137.15	146.32	487.86	3868.18
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.95 grami DĀRZENĪ 615.79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 44.62 KARTUPEĻI 283.4 grami BIEZPIENS, SIERS 110 grami AUGĻI un OGAS 413.1 grami PIENS, skābie produkti 786.5 grami GAĻA, ZIVIS 207 grami Skolas piens 0 grami							