

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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>
Brokastis 25%							
11pu	Kukurūzas biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150	4.49	4.45	21.03	142.28
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	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				7.75	13.87	32.11	284.38
Pusdienas 42%							
Z28	Dārzeņu zupa ar rīsiem	1	150	2.29	2.33	18.59	101.57
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	14.13	9.08	31.74	270.77
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.72	3.07	4.81	49.83
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D12a	Dzēriens	1	150	0.02	0.00	2.06	8.59
				18.26	14.74	65.38	475.76
Launags 33%							
1.51	Karstmaize ar desu, sieru un tomātu <i>(Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	2gb	12.53	19.70	21.15	314.23
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
				13.45	19.86	34.59	369.39
KOPĀ: 100%				39.46	48.47	132.08	1129.53
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 179.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 40 grami			
AUGĻI un OGAS 83.9 grami		PIENS, skābie produkti 117.7 grami		GAĻA, ZIVIS 45 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/

3 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>
Brokastis 28%							
G9	Cīsiņi vārīti/tomati	1	60/40	6.82	13.94	2.45	162.55
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.25	4.82	8.44	88.60
A3	Bumbieris (auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				9.39	18.84	20.53	292.79
Pusdienas 40%							
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis hekss, saldēts (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.13	4.00	2.10	84.79
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.07	0.22	19.80	84.70
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50	1.59	3.24	4.16	52.13
6.6	Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti	1	60	1.20	2.05	2.16	32.83
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA26	Uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/150	5.40	3.13	17.82	120.95
				18.49	12.90	54.22	420.40
Launags 32%							
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš vaniļas (A7))</i>	1	45	5.27	11.03	11.79	167.40
1.71g	Graudu sviestmaize ar gurķi <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	2.53	6.13	9.17	104.32
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	2.88	2.18	8.20	64.30
				10.68	19.34	29.16	336.02
KOPĀ: 100%				38.56	51.08	103.91	1049.21
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.46 grami DĀRZENĪ 116.5 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 8.75 grami KARTUPEĻI 110 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 88 grami PIENS, skābie produkti 286 grami				GAĻA, ZIVIS 60 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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>
Brokastis 30%							
6pu	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	5.38	7.43	19.56	173.51
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	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				11.24	17.90	30.30	337.51
Pusdienas 47%							
Z59 Pār	Rasoļņiks ar gaļu <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.43	5.79	14.27	127.67
G76	Plovs ar vistas gaļu	1	150	9.69	9.77	28.39	240.37
7.1	Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.70	3.61	3.22	50.81
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.38	0.33	10.22	56.25
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	120	3.84	2.40	4.56	57.60
				19.04	21.90	60.66	532.70
Launags 23%							
K17	Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	5.99	7.09	34.02	212.21
D47	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				6.31	7.25	43.98	258.41
KOPĀ: 100%				36.59	47.05	134.94	1128.62
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.13 grami DĀRZEŅI 125.1 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami KARTUPEĻI 41 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 80.2 grami PIENS, skābie produkti 266.3 grami GAĻA, ZIVIS 50 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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>
Brokastis 24%							
20pu	Mannas biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	150/5	5.51	2.50	25.65	147.13
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	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				8.14	8.66	37.15	261.41
Pusdienas 48%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	3.46	6.10	15.28	135.05
10	Cūkgaļas strogonovs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	7.85	9.69	4.35	141.42
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
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	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				16.77	18.25	65.05	513.40
Launags 28%							
c23	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	110	9.89	8.59	31.26	248.97
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	150	0.06	0.03	5.77	24.00
				10.67	8.78	44.87	304.97
KOPĀ: 100%				35.58	35.69	147.07	1079.78
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 grami		DĀRZEŅI 177.79 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 13.21		KARTUPEĻI 36 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 93 grami		PIENS, skābie produkti 146.6 grami		GAĻA, ZIVIS 57 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Ropaži (1)**PIEKDIENA**

<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 30%							
c28.1pār	Olu omlete/gurķis <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/40	10.45	10.90	3.53	153.92
1.71d	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
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				14.03	20.48	22.61	334.42
Pusdienas 42%							
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	8.25	11.79	4.08	155.31
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.75	3.15	2.40	45.70
1.2	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	50/100	6.85	3.97	14.76	130.94
				20.03	19.84	48.36	463.23
Launags 28%							
Z19/Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens 2.5% (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	200	7.27	6.30	24.31	189.84
1.7.2	Rudzu maize /sviestu <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.13	4.36	8.22	82.40
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
				9.30	10.86	42.33	312.24
KOPĀ: 100%				43.36	51.18	113.30	1109.89
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.13 grami		DĀRZEŅI 127.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.91 grami		KARTUPEĻI 104 grami		BIEZPIENS, SIERS 50 grami			
AUGĻI un OGAS 195 grami		PIENS, skābie produkti 237.7 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami			
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				38.71	46.69	126.26	1099.41
KOPĀ:				193.55	233.47	631.30	5497.03
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.23 grami		DĀRZEŅI 726.04 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 50.07		KARTUPEĻI 331 grami		BIEZPIENS, SIERS 125 grami			
AUGĻI un OGAS 540.1 grami		PIENS, skābie produkti 1054.3		GAĻA, ZIVIS 252 grami			
				Skolas piens 0 grami			

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta