

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl 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>
Pusdienas 100%							
Z28	Dārzeņu zupa ar rīsiem <i>(Selerijas saknes (A9))</i>	1	250	3.82	3.87	30.97	169.23
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	23.55	18.16	52.90	478.36
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D12a	Dzēriens	1	200	0.02	0.00	2.79	11.57
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				31.58	25.91	119.76	853.49
KOPĀ: 100%				31.58	25.91	119.76	853.49
PIEVIENTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 200.7 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 4.1 grami		KARTUPEĻI 66.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 85.2 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 75 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/

3 Nedēļa/5-9kl 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>
Pusdienas 100%							
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.72	9.30	4.19	154.32
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	3.52	0.37	33.70	144.14
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	2.23	4.51	5.82	72.80
6.6	Ķīnas kāp. gurķu un tomātu salāti	1	70	1.40	5.06	2.53	62.34
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
SA26	Uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120/180	6.83	3.78	24.60	159.62
				26.45	23.67	91.29	705.72
KOPĀ: 100%				26.45	23.67	91.29	705.72
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 71.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami		KARTUPEĻI 187.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 12 grami		PIENS, skābie produkti 243 grami		GAĻA, ZIVIS 79.8 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/5-9kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl 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>
Pusdienas 100%							
Z59 Pār	Rasoļņiks ar gaļu <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	5.74	9.99	23.80	217.42
G76	Plovs ar vistas gaļu	1	250	16.15	16.26	47.27	400.26
7.1	Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerijas saknes (A9))</i>	1	70	0.70	3.61	3.22	50.81
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				32.06	34.67	110.34	915.39
KOPĀ: 100%				32.06	34.67	110.34	915.39
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 164.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 68.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80.2 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 83.3 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/

3 Nedēļa/5-9kl 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>
Pusdienas 96%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	5.81	10.52	25.54	230.16
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	150	5.34	0.90	43.56	206.40
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				22.62	23.36	104.00	752.65
Launags 4%							
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				0.72	0.16	7.84	32.00
KOPĀ: 100%				23.34	23.52	111.84	784.65
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.06 grami		DĀRZEŅI 210.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.31 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 30 grami		GAĻA, ZIVIS 65 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/

3 Nedēļa/5-9kl 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>
Pusdienas 100%							
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 11 (A1))</i>	1	100	10.33	14.72	5.14	194.10
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	2.93	0.31	28.08	120.12
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;A11))</i>	1	40	4.44	1.44	16.80	102.40
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
				25.30	23.59	67.18	593.26
KOPĀ: 100%				25.30	23.59	67.18	593.26
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 91 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.91 grami		KARTUPEĻI 156 grami		BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 15 grami		PIENS, skābie produkti 40 grami		GAĻA, ZIVIS 50 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.75	26.27	100.08	770.5
KOPĀ:				138.73	131.36	500.41	3852.51
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.06 grami		DĀRZEŅI 737.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 21.62		KARTUPEĻI 538.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 272.4 grami		PIENS, skābie produkti 523 grami		GAĻA, ZIVIS 353.1 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta