

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**3 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>
<b>Brokastis 43%</b>							
11pu	Kukurūzas biežputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	250	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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>7.75</b>	<b>13.87</b>	<b>32.80</b>	<b>287.11</b>
<b>Launags 57%</b>							
1.51	Karstmaize ar desu, sieru un tomātu <i>(Maize kviešu 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	200	0.27	0.00	7.50	31.00
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>13.52</b>	<b>19.86</b>	<b>36.49</b>	<b>377.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.27</b>	<b>33.73</b>	<b>69.29</b>	<b>664.34</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami		DĀRZEŅI 30 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.4 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 40 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 117.7 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/

**3 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>
<b>Brokastis 39%</b>							
G9	Cīsiņi vārīti/tomati	1	120/50	6.93	13.96	2.83	164.69
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Kliju (A1;A11), 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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>9.50</b>	<b>18.86</b>	<b>21.60</b>	<b>297.66</b>
<b>Launags 61%</b>							
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 2gb <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	90	5.13	12.28	18.60	210.04
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	3.85	2.91	11.53	88.08
				<b>14.25</b>	<b>26.22</b>	<b>41.92</b>	<b>465.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.75</b>	<b>45.08</b>	<b>63.52</b>	<b>763.18</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 90 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 123 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/

**3 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>
<b>Brokastis 56%</b>							
6pu	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	250/10	8.96	13.75	32.60	301.62
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>14.82</b>	<b>24.22</b>	<b>44.03</b>	<b>468.35</b>
<b>Launags 44%</b>							
K17	Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	150/15	8.99	10.68	50.99	318.62
D47	Tēja Karkade	1	200	0.00	0.00	2.65	10.53
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>9.31</b>	<b>10.84</b>	<b>61.64</b>	<b>367.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.13</b>	<b>35.06</b>	<b>105.67</b>	<b>835.90</b>
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZEŅI 0 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 13.2 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 225.3 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/

**3 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>
<b>Brokastis 46%</b>							
20pu	Mannas biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1))</i>	1	250/10	9.20	4.17	43.89	249.78
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
				<b>11.83</b>	<b>10.33</b>	<b>56.08</b>	<b>366.79</b>
<b>Launags 54%</b>							
c23	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	150	14.84	12.89	46.89	373.45
D26aa.pār	Kompots - ābolu/rabarberu	1	200	0.08	0.03	7.73	32.15
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				<b>15.64</b>	<b>13.08</b>	<b>62.46</b>	<b>437.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.47</b>	<b>23.41</b>	<b>118.54</b>	<b>804.39</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 20 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 12.7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 97.4 grami		PIENS, skābie produkti 198.9 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/

**3 Nedēļa/1-4kl Brokastis -Launags  
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>
<b>Brokastis 53%</b>							
c28.1pār	Olu omlete/gurķis <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/40	15.59	16.33	5.04	229.47
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	200	0.00	0.00	2.65	10.53
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>19.17</b>	<b>25.91</b>	<b>24.81</b>	<b>412.70</b>
<b>Launags 47%</b>							
Z19/Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens 2.5% (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	250	9.10	7.91	30.43	237.66
1.7.2	Rudzu maize /sviestu <i>(Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A1))</i>	1	20/5	1.13	4.36	8.22	82.40
A2	Auglis	1	100	0.90	0.20	9.80	40.00
				<b>11.13</b>	<b>12.47</b>	<b>48.45</b>	<b>360.06</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.30</b>	<b>38.38</b>	<b>73.26</b>	<b>772.76</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 180 grami		PIENS, skābie produkti 260.9 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>25.38</b>	<b>35.13</b>	<b>86.06</b>	<b>768.11</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>126.92</b>	<b>175.66</b>	<b>430.28</b>	<b>3840.57</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.6 grami		DĀRZEŅI 190 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 46.2 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 100 grami			
AUGĻI un OGAS 517.4 grami		PIENS, skābie produkti 925.8 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta