

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)****PIRMDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                      | <u>P.sk.</u>                    | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u>    | <u>Kcal</u>   |
|---|---|---------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |   |                                 |                |                          |              |                      |               |
| Z59 Pār                                 | Rasoņņiks<br><i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>         | 1                               | 200/10         | 4.20                     | 6.14         | 16.03                | 136.10        |
| G66                                     | Maltās gaļas mērce<br><i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1                               | 80             | 8.32                     | 9.09         | 2.82                 | 126.40        |
| 6.6Pāp                                  | Kāpostu, gurķu salāti areļļu<br><i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>                    | 1                               | 60             | 0.75                     | 1.31         | 2.62                 | 29.79         |
| P34pār                                  | Vārīti makaroni<br><i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>                             | 1                               | 120            | 5.76                     | 1.32         | 34.08                | 177.24        |
| 1.2m                                    | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>                                | 1                               | 20             | 1.10                     | 0.26         | 8.18                 | 45.00         |
| D8 pār                                  | Sulas dzēriens  | 1                               | 200            | 0.27                     | 0.00         | 7.50                 | 31.00         |
| A1                                      | Āboli (auglis)  | 1                               | 80             | 0.32                     | 0.16         | 8.00                 | 38.40         |
|   |   |                                 |                | <b>20.72</b>             | <b>18.28</b> | <b>79.23</b>         | <b>583.93</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                                 |                | <b>20.72</b>             | <b>18.28</b> | <b>79.23</b>         | <b>583.93</b> |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami             |   | DĀRZEŅI 119.55 grami            |                |                          |              |                      |               |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami           |   | KARTUPEĻI 53.3 grami            |                | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |              |                      |               |
| AUGĻI un OGAS 80 grami                  |   | PIENS, skābie produkti 32 grami |                | GAĻA, ZIVIS 55.3 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/

**2 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)****OTRDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>                    | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u>    | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |  |                                 |                |                          |              |                      |               |
| Z9.1Pār                                 | Darzeņu zupa ar vistas gaļu<br><i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Selērija kāti (A9))</i> | 1                               | 200/10         | 3.99                     | 4.52         | 12.73                | 115.01        |
| Sau6                                    | Sautējums ar cūkgaļu<br><i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>                                     | 1                               | 180            | 10.21                    | 14.37        | 27.36                | 275.62        |
| S-21                                    | Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu   | 1                               | 60             | 0.65                     | 2.12         | 5.54                 | 42.90         |
| 1.7                                     | Graudu maize<br><i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>  | 1                               | 20             | 2.22                     | 0.72         | 8.40                 | 51.20         |
| D8 pār                                  | Sulas dzēriens   | 1                               | 200            | 0.27                     | 0.00         | 7.50                 | 31.00         |
|   |  |                                 |                | <b>17.34</b>             | <b>21.73</b> | <b>61.53</b>         | <b>515.73</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                                 |                |                          |              |                      |               |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami               |  | DĀRZEŅI 154.5 grami             |                |                          |              |                      |               |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami           |  | KARTUPEĻI 184.7 grami           |                | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |              |                      |               |
| AUGĻI un OGAS 2.1 grami                 |  | PIENS, skābie produkti 25 grami |                | GAĻA, ZIVIS 51.3 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/

**2 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)****TREŠDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>     | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|--|--|--------------|----------------|----------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>  |  |              |                |                      |              |                   |               |
| Zv18   | Zivs kotlete<br><i>(Maize kviešu Rudens (A1), Zivis heka fileja, saidēta (A4), Olas lielās (A3))</i> | 1            | 60             | 7.96                 | 5.47         | 2.74              | 103.07        |
| P25pār   | Rīsi vārīti  | 1            | 120            | 3.60                 | 1.08         | 36.05             | 166.68        |
| M5aPār   | Krējuma – citronu mērce<br><i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>                | 1            | 30             | 0.42                 | 2.64         | 1.40              | 30.89         |
| B.1.1  | Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm  | 1            | 60             | 0.66                 | 1.72         | 2.41              | 33.23         |
| 1.6  | Graudu maize<br><i>(Maize Baltmaize Galda (A1))</i>  | 1            | 20             | 1.56                 | 0.48         | 10.28             | 53.20         |
| D26pār   | Kefīrs<br><i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>   | 1            | 200            | 6.40                 | 4.00         | 7.60              | 96.00         |
| SA30   | Jogurta krēms ar ogu mērci<br><i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>                                     | 1            | 80/50          | 2.27                 | 3.00         | 11.77             | 82.71         |
|  |  |              |                | <b>22.87</b>         | <b>18.39</b> | <b>72.25</b>      | <b>565.78</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>  |  |              |                | <b>22.87</b>         | <b>18.39</b> | <b>72.25</b>      | <b>565.78</b> |
| PIEVIENTAIS SĀLS 1.5 grami DĀRZEŅI 69 grami                                    |  |              |                |                      |              |                   |               |
| PIEVIENTAIS CUKURS 6.1 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami        |  |              |                |                      |              |                   |               |
| AUGĻI un OGAS 11 grami PIENS, skābie produkti 284.4 grami GAĻA, ZIVIS 60 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 Ropaži (1)****CETURTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|--|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>  |   |              |                |                  |              |                   |               |
| Z3 Pār   | Borščs ar gaļu<br><i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>                   | 1            | 200/10         | 3.99             | 6.42         | 16.78             | 147.30        |
| V1a1Pār  | Vistas gaļas kotlete<br><i>(Olas lielās (A3))</i>                           | 1            | 80             | 9.51             | 11.92        | 5.24              | 167.29        |
| P31pār   | Vārīti kartupeļi  | 1            | 120            | 2.71             | 0.29         | 25.92             | 110.88        |
| M8pār  | Piena mērce<br><i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i> | 1            | 50             | 1.24             | 2.23         | 3.28              | 38.16         |
| 6.7  | Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu  | 1            | 60             | 1.48             | 3.04         | 1.97              | 42.52         |
| 1.2m   | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>                          | 1            | 20             | 1.10             | 0.26         | 8.18              | 45.00         |
| D12  | Citronu dzēriens  | 1            | 200            | 0.01             | 0.00         | 2.71              | 11.30         |
| A1   | Bumbieris(auglis)   | 1            | 80             | 0.32             | 0.08         | 7.68              | 33.84         |
|  |   |              |                | <b>20.36</b>     | <b>24.24</b> | <b>71.76</b>      | <b>596.29</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>  |   |              |                |                  |              |                   |               |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami DĀRZEŅI 169.6 grami   |   |              |                |                  |              |                   |               |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami KARTUPEĻI 212 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami                             |   |              |                |                  |              |                   |               |
| AUGĻI un OGAS 83.5 grami PIENS, skābie produkti 41.7 grami GAĻA, ZIVIS 63.3 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/

**2 Nedēļa/1-4kl Ropaži (1)****PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>                       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u>    | <u>Kcal</u>    |
|---|--|------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------|----------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |  |                                    |                |                          |               |                      |                |
| G10.1 Pār                               | Cūkgaļas gulašs<br><i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1                                  | 100            | 8.78                     | 12.11         | 6.48                 | 183.69         |
| P30pār                                  | Vārīti griķi   | 1                                  | 120            | 4.27                     | 0.72          | 34.85                | 165.12         |
| 4.3 Pār                                 | Burkāni ar sēkliņām ar eļļu  | 1                                  | 70             | 1.28                     | 4.66          | 4.16                 | 63.71          |
| 1.7                                     | Graudu maīze<br><i>(Maīze Baltmaīze Galda (A1))</i>                                    | 1                                  | 20             | 1.56                     | 0.48          | 10.28                | 53.20          |
| SA7                                     | Augļu salāti   | 1                                  | 120            | 0.76                     | 0.16          | 15.64                | 67.59          |
| D40pār                                  | Piens<br><i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>   | 1                                  | 200            | 5.64                     | 4.00          | 9.46                 | 96.40          |
|   |  |                                    |                | <b>22.29</b>             | <b>22.13</b>  | <b>80.87</b>         | <b>629.71</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                                    |                | <b>22.29</b>             | <b>22.13</b>  | <b>80.87</b>         | <b>629.71</b>  |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami            |  | DĀRZEŅI 101.7 grami                |                |                          |               |                      |                |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami           |  | KARTUPEĻI 0 grami                  |                | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |               |                      |                |
| AUGĻI un OGAS 110 grami                 |  | PIENS, skābie produkti 207.8 grami |                | GAĻA, ZIVIS 50 grami     |               | Skolas piens 0 grami |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                                    |                |                          |               |                      |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |  |                                    |                | <b>20.72</b>             | <b>20.95</b>  | <b>73.13</b>         | <b>578.29</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |  |                                    |                | <b>103.58</b>            | <b>104.77</b> | <b>365.64</b>        | <b>2891.44</b> |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4.85 grami            |  | DĀRZEŅI 614.35 grami               |                |                          |               |                      |                |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 15.5 grami          |  | KARTUPEĻI 450 grami                |                | BIEZPIENS, SIERS 0 grami |               |                      |                |
| AUGĻI un OGAS 286.6 grami               |  | PIENS, skābie produkti 590.9 grami |                | GAĻA, ZIVIS 279.9 grami  |               | Skolas piens 0 grami |                |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta