

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/10-12kl 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>Pusdienas 100%</b>							
Z59 Pār	Rasoļņiks <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	250/10	5.18	7.02	19.94	163.60
G66	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakāš 2% 1l (A7))</i>	1	110	14.30	17.18	4.79	231.10
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	8.64	2.08	51.12	266.76
6.6Pāp	Kāpostu, gurķu salāti areļļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	60	0.75	1.31	2.62	29.79
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2.20	0.52	16.36	90.00
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>31.66</b>	<b>28.27</b>	<b>110.33</b>	<b>850.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.66</b>	<b>28.27</b>	<b>110.33</b>	<b>850.65</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.52 grami		DĀRZEŅI 140.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami		KARTUPEĻI 66.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 43.5 grami		GAĻA, ZIVIS 88.8 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

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/10-12kl 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>Pusdienas 100%</b>							
Z9.1Pār	Darzeņu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Selērija kāti (A9))</i>	1	250/10	4.91	7.04	15.82	153.28
Sau6	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	300	17.03	23.93	45.60	459.15
S-21	Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.65	2.12	5.54	42.90
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	60	6.66	2.16	25.20	153.60
D8 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				<b>29.52</b>	<b>35.25</b>	<b>99.66</b>	<b>839.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.52</b>	<b>35.25</b>	<b>99.66</b>	<b>839.93</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZEŅI 197 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami		KARTUPEĻI 285 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 2.6 grami		PIENS, skābie produkti 35 grami		GAĻA, ZIVIS 80 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/10-12kl 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>Pusdienas 100%</b>							
Zv18	Zivs kotlete <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	180	5.40	1.72	54.07	250.92
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	70	0.99	6.18	3.26	72.22
B.1.1	Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	1	70	0.77	5.14	2.80	66.90
1.6	Graudu maize <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	40	4.76	4.04	17.48	129.60
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
SA30	Jogurta krēms ar ogu mērci <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100/50	2.85	3.75	14.71	103.40
				<b>29.13</b>	<b>30.30</b>	<b>102.66</b>	<b>822.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.13</b>	<b>30.30</b>	<b>102.66</b>	<b>822.11</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.1 grami		DĀRZEŅI 80 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 14.9 grami		PIENS, skābie produkti 316.4 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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/10-12kl 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>Pusdienas 100%</b>							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	5.04	8.37	21.04	189.14
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.51	11.92	5.24	167.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	4.06	0.43	38.88	166.32
M8pār	Piena mērce <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	70	1.73	5.05	2.27	62.97
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3.30	0.78	24.54	135.00
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>25.21</b>	<b>28.86</b>	<b>105.64</b>	<b>804.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.21</b>	<b>28.86</b>	<b>105.64</b>	<b>804.02</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami		DĀRZEŅI 203 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami		KARTUPEĻI 296 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 83.5 grami		PIENS, skābie produkti 45 grami		GAĻA, ZIVIS 66.6 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/10-12kl Ropaži (1)****PIEKTDIENA**

<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>Pusdienas 100%</b>							
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	110	9.67	13.38	7.14	202.68
P30pār	Vārīti griķi	1	180	6.41	1.08	52.27	247.68
4.3 Pār	Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	1	70	1.28	4.66	4.16	63.71
1.7	Graudu maize <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	60	7.14	6.06	26.22	194.40
SA7	Augļu salāti	1	120	0.76	0.16	15.64	67.59
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40
				<b>30.90</b>	<b>29.34</b>	<b>114.89</b>	<b>872.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami DĀRZEŅI 105.3 grami				<b>30.90</b>	<b>29.34</b>	<b>114.89</b>	<b>872.46</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 110 grami PIENS, skābie produkti 208.6 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.28</b>	<b>30.4</b>	<b>106.64</b>	<b>837.83</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>146.42</b>	<b>152.02</b>	<b>533.18</b>	<b>4189.17</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.27 grami DĀRZEŅI 725.8 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.1 grami KARTUPEĻI 647.6 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 291 grami PIENS, skābie produkti 648.5 grami GAĻA, ZIVIS 350.4 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta