

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl 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	200	3.05	3.10	24.78	135.40
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	16.95	10.86	38.07	324.54
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	200	0.02	0.00	2.79	11.57
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				22.56	17.45	86.47	598.34
KOPĀ: 100%				22.56	17.45	86.47	598.34
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 169.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami		KARTUPEĻI 53.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 85.2 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 54 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 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	70	8.31	6.17	2.46	112.47
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.48	0.26	23.76	101.64
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	70	1.40	5.06	2.53	62.34
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	100/150	5.69	3.15	20.48	132.99
				20.57	18.14	61.57	506.57
KOPĀ: 100%				20.57	18.14	61.57	506.57
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami		DĀRZEŅI 71.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.3 grami		KARTUPEĻI 132 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 195 grami		GAĻA, ZIVIS 70 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/1-4kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl 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	200/10	4.56	7.73	19.01	170.19
G76	Plovs ar vistas gaļu	1	180	11.62	11.72	34.06	288.45
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	20	1.38	0.33	10.22	56.25
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
				24.98	27.55	82.11	700.10
KOPĀ: 100%				24.98	27.55	82.11	700.10
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZEŅI 141.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 54.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80.2 grami		PIENS, skābie produkti 206.7 grami		GAĻA, ZIVIS 61.3 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/1-4kl 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 95%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	4.61	8.17	20.39	180.27
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	120	4.27	0.72	34.85	165.12
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	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				18.70	20.44	77.87	593.98
Launags 5%							
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				0.72	0.16	7.84	32.00
KOPĀ: 100%				19.42	20.60	85.71	625.98
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami		DĀRZEŅI 184.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.61 grami		KARTUPEĻI 48 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 26.7 grami		GAĻA, ZIVIS 61 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 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	120	2.35	0.25	22.46	96.10
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.75	3.15	2.40	45.70
1.2	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</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
				22.50	22.81	53.16	518.04
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami DĀRZEŅI 91 grami				22.50	22.81	53.16	518.04
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.91 grami KARTUPEĻI 124.8 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:				22.01	21.31	73.8	589.81
KOPĀ:				110.03	106.55	369.02	2949.03
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.16 grami DĀRZEŅI 657.9 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 19.92 KARTUPEĻI 412.8 grami BIEZPIENS, SIERS 35 grami							
AUGĻI un OGAS 270.4 grami PIENS, skābie produkti 468.4 grami GAĻA, ZIVIS 296.3 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta