

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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>
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	300	28.26	21.78	63.46	573.94
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
				36.29	29.53	130.32	949.07
KOPĀ: 100%				36.29	29.53	130.32	949.07
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 gramī		DĀRZEŅI 214 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.1 gramī		KARTUPEĻI 66.6 gramī		BIEZPIENS, SIERS 0 gramī			
AUGĻI un OGAS 85.2 gramī		PIENS, skābie produkti 0 gramī		GAĻA, ZIVIS 90 gramī		Skolas piens 0 gramī	
<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/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>
Pusdienas 100%							
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	10.18	11.51	6.95	185.66
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	200	3.95	0.42	37.80	161.70
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	7.06	2.53	80.34
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	70	3.85	0.91	28.63	157.50
SA26	Uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120/180	6.83	3.78	24.60	159.62
				28.44	28.19	106.33	817.62
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami				DĀRZEŅI 71.7 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami				KARTUPEĻI 210 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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>
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/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>
Pusdienas 100%							
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	110	8.63	13.46	4.78	180.69
P30pār	Vārīti griķi	1	180	6.41	1.08	52.27	247.68
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
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				25.19	27.47	120.98	865.20
KOPĀ: 100%				25.19	27.47	120.98	865.20
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami		DĀRZEŅI 212.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.3 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 32 grami		GAĻA, ZIVIS 69.5 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/10-12kl 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	120	12.45	17.65	6.48	234.14
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	200	3.95	0.42	37.80	161.70
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.75	6.15	2.40	72.70
1.2	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	60	6.66	2.16	25.20	153.60
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	80/100	10.84	6.32	18.35	187.74
				34.65	32.70	90.23	809.88
KOPĀ: 100%				34.65	32.70	90.23	809.88
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 94.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.81 grami		KARTUPEĻI 210 grami		BIEZPIENS, SIERS 56 grami			
AUGĻI un OGAS 15 grami		PIENS, skābie produkti 54 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.33	30.51	111.64	871.43
KOPĀ:				156.63	152.56	558.20	4357.16
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.21 grami		DĀRZEŅI 756.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 24.51		KARTUPEĻI 615 grami		BIEZPIENS, SIERS 56 grami			
AUGĻI un OGAS 272.4 grami		PIENS, skābie produkti 539 grami		GAĻA, ZIVIS 382.6 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta