



Proiectul regional de dezvoltare a infrastructurii
de apă și apă uzată din județele Cluj și Sălaj, în perioada 2014-2020





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiectul regional de dezvoltare a infrastructurii de apă și apă uzată din județele Cluj și Sălaj, în perioada 2014-2020



Proiect cofinanțat din Fondul de Coeziune prin
Programul Operațional Infrastructură Mare 2014-2020

Nume _____

Prenume _____

Domiciliul _____

Telefon _____

E-mail _____

PLANNER 2022

Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie
S 1	M 1	M 1	V 1	D 1	M 1
D 2	M 2	M 2	S 2	L 2	J 2
L 3	J 3	J 3	D 3	M 3	V 3
M 4	V 4	V 4	L 4	M 4	S 4
M 5	S 5	S 5	M 5	J 5	D 5
J 6	D 6	D 6	M 6	V 6	L 6
V 7	L 7	L 7	J 7	S 7	M 7
S 8	M 8	M 8	V 8	D 8	M 8
D 9	M 9	M 9	S 9	L 9	J 9
L 10	J 10	J 10	D 10	M 10	V 10
M 11	V 11	V 11	L 11	M 11	S 11
M 12	S 12	S 12	M 12	J 12	D 12
J 13	D 13	D 13	M 13	V 13	L 13
V 14	L 14	L 14	J 14	S 14	M 14
S 15	M 15	M 15	V 15	D 15	M 15
D 16	M 16	M 16	S 16	L 16	J 16
L 17	J 17	J 17	D 17	M 17	V 17
M 18	V 18	V 18	L 18	M 18	S 18
M 19	S 19	S 19	M 19	J 19	D 19
J 20	D 20	D 20	M 20	V 20	L 20
V 21	L 21	L 21	J 21	S 21	M 21
S 22	M 22	M 22	V 22	D 22	M 22
D 23	M 23	M 23	S 23	L 23	J 23
L 24	J 24	J 24	D 24	M 24	V 24
M 25	V 25	V 25	L 25	M 25	S 25
M 26	S 26	S 26	M 26	J 26	D 26
J 27	D 27	D 27	M 27	V 27	L 27
V 28	L 28	L 28	J 28	S 28	M 28
S 29	M 01	M 29	V 29	D 29	M 29
D 30	M 02	M 30	S 30	L 30	J 30
L 31	J 03	J 31	D 01	M 31	V 01

Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie
V 1	L 1	J 1	S 1	M 1	J 1
S 2	M 2	V 2	D 2	M 2	V 2
D 3	M 3	S 3	L 3	J 3	S 3
L 4	J 4	D 4	M 4	V 4	D 4
M 5	V 5	L 5	M 5	S 5	L 5
M 6	S 6	M 6	J 6	D 6	M 6
J 7	D 7	M 7	V 7	L 7	M 7
V 8	L 8	J 8	S 8	M 8	J 8
S 9	M 9	V 9	D 9	M 9	V 9
D 10	M 10	S 10	L 10	J 10	S 10
L 11	J 11	D 11	M 11	V 11	D 11
M 12	V 12	L 12	M 12	S 12	L 12
M 13	S 13	M 13	J 13	D 13	M 13
J 14	D 14	M 14	V 14	L 14	M 14
V 15	L 15	J 15	S 15	M 15	J 15
S 16	M 16	V 16	D 16	M 16	V 16
D 17	M 17	S 17	L 17	J 17	S 17
L 18	J 18	D 18	M 18	V 18	D 18
M 19	V 19	L 19	M 19	S 19	L 19
M 20	S 20	M 20	J 20	D 20	M 20
J 21	D 21	M 21	V 21	L 21	M 21
V 22	L 22	J 22	S 22	M 22	J 22
S 23	M 23	V 23	D 23	M 23	V 23
D 24	M 24	S 24	L 24	J 24	S 24
L 25	J 25	D 25	M 25	V 25	D 25
M 26	V 26	L 26	M 26	S 26	L 26
M 27	S 27	M 27	J 27	D 27	M 27
J 28	D 28	M 28	V 28	L 28	M 28
V 29	L 29	J 29	S 29	M 29	J 29
S 30	M 30	V 30	D 30	M 30	V 30
D 31	M 31	S 01	L 31	J 01	S 31

DISTANȚE ÎNTRE ORAȘE DIN ROMÂNIA (KM)

	BUCUREȘTI	ARAD	BACĂU	BAIA MARE	BRAȘOV	CLUJ NAPOCA	CONSTANȚA	CRAIOVA	DEVA	DR. TR. SEVERIN	GALAȚI	GIURGIU	IAȘI	M. CIUC	ORADEA	PT. NEAMȚ	PITEȘTI	PLOIEȘTI	SIBIU	SUCEAVA	TIMIȘOARA	TG. JIU	TG. MUREȘ	ȘOSEA
BUCUREȘTI	-	547	284	592	168	440	266	248	395	343	244	65	393	270	592	342	114	60	274	439	562	290	337	BUCUREȘTI
ARAD	546	-	595	311	418	268	813	380	152	271	712	617	755	448	116	594	433	526	273	589	52	303	372	ARAD
BACĂU	303	712	-	436	177	385	390	432	443	541	185	349	134	166	537	58	312	243	322	155	619	448	280	BACĂU
BAIA MARE	625	308	546	-	394	152	787	558	329	540	655	657	481	359	195	378	478	502	318	304	363	456	225	BAIA MARE
BRAȘOV	166	433	312	459	-	274	380	255	266	395	294	233	311	102	457	235	135	108	145	332	423	311	169	BRAȘOV
CLUJ NAPOCA	497	274	470	194	331	-	706	406	177	388	568	505	427	253	152	327	326	382	166	321	334	304	105	CLUJ NAPOCA
CONSTANȚA	225	817	360	809	360	691	-	500	661	609	205	288	430	475	858	448	380	272	540	569	828	556	562	CONSTANȚA
CRAIOVA	209	381	511	598	335	412	434	-	253	109	478	215	566	357	444	490	120	243	220	587	328	102	364	CRAIOVA
DEVA	455	149	596	354	284	184	644	246	-	235	560	460	577	296	191	434	281	374	121	506	157	151	220	DEVA
DR. TR. SEVERIN	325	269	625	578	459	526	548	114	178	-	587	385	675	497	387	620	260	383	298	717	219	84	431	DR. TR. SEVERIN
GALAȚI	230	745	187	636	310	560	259	439	594	592	-	309	252	283	720	243	333	210	439	340	717	510	463	GALAȚI
GIURGIU	61	691	361	686	232	558	286	300	546	348	291	-	458	335	657	407	179	125	339	504	543	317	402	GIURGIU
IAȘI	399	737	159	538	459	462	428	608	622	711	229	490	-	300	621	142	446	352	456	147	734	622	322	IAȘI
M. CIUC	261	528	217	364	95	288	455	430	379	502	288	352	373	-	405	138	237	210	184	240	453	431	148	M. CIUC
ORADEA	651	121	623	193	484	153	844	502	270	405	713	741	615	441	-	479	478	532	318	473	168	642	257	ORADEA
PT. NEAMȚ	360	772	60	606	372	540	420	571	656	614	247	453	219	277	483	-	370	301	322	102	599	546	222	PT. NEAMȚ
PITEȘTI	108	525	392	652	256	482	333	142	388	227	341	187	507	351	635	452	-	149	160	464	467	176	304	PITEȘTI
PLOIEȘTI	59	543	243	569	110	441	250	268	394	399	200	150	349	205	594	301	149	-	253	398	531	300	277	PLOIEȘTI
SIBIU	315	284	461	368	149	198	509	230	135	302	459	406	608	244	351	521	284	259	-	424	278	214	144	SIBIU
SUCEAVA	447	599	145	401	457	325	505	656	485	738	322	538	137	362	478	205	537	388	499	-	663	638	286	SUCEAVA
TIMIȘOARA	533	59	744	371	450	331	758	324	166	219	759	624	788	546	178	804	466	560	301	661	-	303	377	TIMIȘOARA
TG. JIU	315	291	617	492	441	540	535	106	140	148	535	406	714	536	410	677	248	374	336	769	331	-	347	TG. JIU
TG. MUREȘ	448	324	388	285	282	127	642	403	175	453	459	539	505	187	280	448	473	392	189	368	344	294	-	TG. MUREȘ
CALE FERATĂ	BUCUREȘTI	ARAD	BACĂU	BAIA MARE	BRAȘOV	CLUJ NAPOCA	CONSTANȚA	CRAIOVA	DEVA	DR. TR. SEVERIN	GALAȚI	GIURGIU	IAȘI	M. CIUC	ORADEA	PT. NEAMȚ	PITEȘTI	PLOIEȘTI	SIBIU	SUCEAVA	TIMIȘOARA	TG. JIU	TG. MUREȘ	

DISTANȚE ÎNTRE CAPELAE DIN EUROPA (KM/MILE)

Mile	AMSTERDAM	ANKARA	ATENA	BELGRAD	BERLIN	BERNA	BRATISLAVA	BRUXELLES	BUCUREȘTI	BUDAPESTA	CHIȘINĂU	COPENHAGA	HELSINKI	LISABONA	LJUBLJANA	LONDRA	MADRID	MOSCOVA	OSLO	PARIS	PRAGA	ROMA	SARAJEVO	SOFIA	STOCKHOLM	TIRANA	VIENA	VARȘOVIA	ZAGREB
	NL	TR	GR	SER	D	CH	SK	B	RO	H	MD	DK	FIN	P	SLO	GB	E	RUS	N	F	CZ	I	BH	BG	S	AL	A	PL	CR
AMSTERDAM	-	1995	1845	1118	410	528	764	130	1447	896	1355	472	1137	1429	795	342	1094	1579	851	317	565	1075	1097	1361	864	1511	721	758	876
ANKARA	3210	-	1022	1206	1675	1709	1182	1967	726	1102	960	1962	2140	2991	1197	2199	2590	1918	2351	1987	1459	1501	981	620	2340	904	1267	1521	1110
ATENA	2970	1644	-	727	1535	1566	1131	1746	807	1015	1041	1790	2430	2815	1050	1988	2411	1999	2150	1827	1324	1522	737	510	2156	525	1125	1398	969
BELGRAD	1800	1941	1170	-	814	826	404	1038	443	245	589	1044	1715	2088	323	1261	1684	1334	1429	1106	602	795	190	242	1442	409	404	671	242
BERLIN	660	2696	2470	1310	-	578	410	485	1100	573	966	242	907	1864	814	727	1572	1153	621	677	211	926	794	1056	634	1345	410	348	895
BERNA	850	2750	2520	1330	930	-	578	398	1181	702	1252	764	1429	1367	491	603	963	1665	1143	342	485	584	857	1069	1156	1099	534	870	572
BRATISLAVA	1230	1902	1820	650	660	930	-	739	671	155	690	659	1044	1908	261	982	1522	1181	1038	789	199	752	387	646	1050	638	43	385	273
BRUXELLES	210	3165	2810	1670	780	640	1190	-	1419	868	1413	572	1237	1299	839	242	963	1644	951	186	566	944	1070	1280	963	1508	696	833	920
BUCUREȘTI	2328	1168	1299	713	1771	1900	1080	2283	-	516	277	1326	2001	2577	690	1609	2038	1192	1699	1520	907	1264	512	265	1717	577	715	734	603
BUDAPESTA	1442	1774	1634	395	922	1130	250	1397	830	-	562	1139	1466	2014	286	1100	1628	1214	1219	970	357	838	313	483	1238	555	165	419	205
CHIȘINĂU	2181	1545	1675	948	1555	2015	1110	2274	446	904	-	1209	1063	2478	837	1611	2112	832	1490	1491	885	1303	773	529	1123	826	716	594	779
COPENHAGA	760	3157	2880	1680	390	1230	1060	920	2134	1833	1946	-	1070	1908	721	814	1547	1398	379	771	460	1243	1037	1286	391	1649	646	603	808
HELSINKI	1830	3444	3910	2760	1460	2300	1680	1990	3220	2360	1711	665	-	2548	1392	1479	2212	764	609	1435	1125	1908	1343	1976	238	2144	1317	1212	1473
LISABONA	2300	4813	4530	3360	3000	2200	3070	2090	4147	3241	3988	3070	4100	-	1746	1442	404	2989	2262	1113	1808	1671	1983	2330	2274	2383	1864	2193	1833
LJUBLJANA	1280	1926	1690	520	1310	790	420	1350	1110	460	1347	1160	2240	2810	-	938	1342	1498	1106	833	429	472	346	559	1118	593	217	702	87
LONDRA	550	3539	3200	2030	1170	970	1580	390	2590	1771	2593	1310	2380	2320	1510	-	1038	1870	1193	280	814	1125	1271	1504	1205	1697	938	1075	1025
MADRID	1760	4169	3880	2710	2530	1550	2450	1550	3280	2620	3399	2490	3560	650	2160	1670	-	2620	1926	777	1435	1268	1617	1908	1939	1979	1479	1821	1429
MOSCOVA	2541	3086	3217	2147	1856	2680	1900	2645	1918	1953	1339	2250	1230	4810	2410	3010	4216	-	1187	1837	1179	1932	1436	1457	851	1646	1224	795	1411
OSLO	1370	3736	3460	2300	1000	1840	1670	1530	2734	1962	2398	610	980	3640	1780	1920	3100	1910	-	1150	839	1622	1318	1690	336	2014	1031	926	1193
PARIS	510	3198	2940	1780	1090	550	1270	300	2447	1561	2400	1240	2310	1792	1340	450	1250	2956	1850	-	621	870	1120	1348	1162	1539	746	1007	913
PRAGA	910	2348	2130	969	340	780	320	911	1460	574	1424	740	1810	2910	690	1310	2310	1897	1350	1000	-	802	582	845	851	834	199	385	410
ROMA	1730	2416	2450	1280	1490	940	1210	1520	2034	1349	2097	2000	3070	2690	760	1810	2040	3110	2610	1400	1290	-	283	1038	1634	1082	708	1137	559
SARAJEVO	1765	1579	1186	306	1278	1379	623	1722	824	504	1244	1669	2161	3191	557	2045	2602	2311	2121	1802	937	455	-	354	1354	255	451	734	258
SOFIA	2190	997	820	390	1700	1720	1040	2060	427	777	851	2070	3180	3750	900	2420	3070	2345	2720	2170	1360	1670	570	-	1703	324	646	913	478
STOCKHOLM	1390	3766	3470	2320	1020	1860	1690	1550	2764	1992	1807	630	383	3660	1800	1940	3120	1370	540	1870	1370	2630	2179	2740	-	2041	1044	938	1205
TIRANA	2432	1455	845	658	2164	1769	1027	2427	929	893	1329	2654	3450	3835	954	2731	3185	2649	3242	2477	1342	1742	410	521	3285	-	888	975	505
VIENA	1160	2039	1810	650	660	860	70	1120	1151	265	1152	1040	2120	3000	350	1510	2380	1970	1660	1200	320	1140	726	1040	1680	1429	-	429	615
VARȘOVIA	1220	2448	2250	1080	560	1400	620	1340	1181	674	956	970	1950	3530	1130	1730	2930	1280	1490	1620	620	1830	1181	1470	1510	1569	690	-	230
ZAGREB	1410	1786	1560	390	1440	920	440	1480	970	330	1254	1300	2370	2950	140	1650	2300	2270	1920	1470	660	900	415	770	1940	813	990	370	-
Km	AMSTERDAM	ANKARA	ATENA	BELGRAD	BERLIN	BERNA	BRATISLAVA	BRUXELLES	BUCUREȘTI	BUDAPESTA	CHIȘINĂU	COPENHAGA	HELSINKI	LISABONA	LJUBLJANA	LONDRA	MADRID	MOSCOVA	OSLO	PARIS	PRAGA	ROMA	SARAJEVO	SOFIA	STOCKHOLM	TIRANA	VIENA	VARȘOVIA	ZAGREB

TABELE DE TRANSFORMARE A UNITĂȚILOR DE MĂSURĂ

UNITĂȚI DE LUNGIME

FACTORI DE CONVERSIE				Greutate			
Lungime				oz	ounces	x 28,3495 =	grame g
in	inches	x 25,4 =	milimetri mm	lb	pounds	x 0,4536 =	kilograme kg
in	inches	x 2,54 =	centimetri cm	s tn	short ton (2000lb)	x 0,9072 =	tone t
ft	feet	x 30,48 =	centimetri cm	Volum			
ft	feet	x 0,3048 =	metri m	tsp	teaspoons	x 5 =	mililitri ml
yd	yards	x 0,9144 =	metri m	Tbsp	tablespoons	x 15 =	mililitri ml
mi	statute miles	x 1,6093 =	kilometri km	fl oz	fluid ounces (USA)	x 29,573 =	mililitri ml
Suprafață				gi	gills	x 0,1182 =	litri l
in ²	square inches	x 6,4516 =	centimetri pătrați cm ²	pt	pints (liquid)	x 0,4732 =	litri l
ft ²	square feet	x 0,0929 =	metri pătrați m ²	qt	quarts (liquid)	x 0,9463 =	litri l
yd ²	square yards	x 0,8361 =	metri pătrați m ²	gal	gallons (USA)	x 3,7854 =	litri l
mi ²	square miles	x 2,5900 =	kilometri pătrați km ²	ft ³	cubic feet	x 0,0283 =	metri cubici m ³
a	acres	x 0,4047 =	hectare ha	yd ³	cubic yards	x 0,7646 =	metri cubici m ³

Temperatură °C=5/9(°F - 32) °F=9/5°C + 32

UNITĂȚI DE MĂSURĂ		Volum	
Lungime		1000 mililitri	= 1 litru
1000 milimetri	= 1 metru	1000 litri	= 1 metru cub
100 centimetri	= 1 metru	Greutate	
1000 metri	= 1 kilometru	1000 grame	= 1 kilogram
1 kilometru	= 1000 metri	1000 kilograme	= 1 tonă
1 hectometru	= 100 metri	1 kilogram	= 1000 grame
1 decametru	= 10 metri	1 hectogram	= 100 grame
1	= 1 metru	1 decagram	= 10 grame
1 decimetru	= 0,1 metri	1	= 1 gram
1 centimetru	= 0,01 metri	1 decigram	= 0,1 grame
1 milimetru	= 0,001 metri	1 centigram	= 0,01 grame
		1 miligram	= 0,001 grame

MĂSURI ÎMBRĂCĂMINTE							Încălțăminte bărbați						
Costum bărbați							EUR	39	40	41	42	43	44
EUR	46	48	50	52	54	56	GB	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5
GB	36	38	40	42	44	46	USA	6,5	7	7,5	8	8,5	9
USA	36	38	40	42	44	46	Încălțăminte femei						
Costum/rochie femei							EUR	36	37	38	39	40	41
EUR	36	38	40	42	44	46	GB	3	3,5	4	5	6	6,5
GB	8	10	12	14	16	18	USA	5	5,5	6	6,5	7	7,5
USA	6	8	10	12	14	16	Îmbrăcăminte copii						
Cămăși/tricouri							Ani	5	6	8	10	12	14
EUR	36	37	38	39	40	41	EUR	109	117	127	140	152	160
GB	14	14,5	15	15,5	15,75	16	GB	43	46	50	55	60	63
USA	14	14,5	15	15,5	15,75	16	USA	43	46	50	55	60	63

TABELE DE TRANSFORMARE A UNITĂȚILOR DE MĂSURĂ

FACTORI DE CONVERSIE

Lungime

centimetri (cm)	cm/in	inches (in)	centimetri (cm)	cm/in	inches (in)	centimetri (cm)	cm/in	inches (in)	centimetri (cm)	cm/in	inches (in)
2,54	1	0,394	50,80	20	0,394	1,609	1	0,621	32,187	20	12,427
5,08	2	0,787	76,20	30	0,787	3,219	2	1,243	48,280	30	18,641
7,62	3	1,181	101,60	40	1,181	4,282	3	1,864	64,374	40	24,855
10,16	4	1,575	127,00	50	1,575	6,437	4	2,485	80,467	50	31,069
12,17	5	1,969	152,40	60	1,969	8,047	5	3,107	96,561	60	37,282
15,24	6	2,362	177,80	70	2,362	9,656	6	3,728	112,654	70	43,496
17,78	7	2,756	203,20	80	2,756	11,265	7	4,350	128,748	80	49,710
20,32	8	3,150	228,60	90	3,150	12,875	8	4,971	144,841	90	55,923
22,86	9	3,543	254,00	100	3,543	14,484	9	5,592	160,934	100	62,137
25,40	10	3,937				16,093	10	6,214			

Greutate

kilogram (kg)	kg/lb	pounds (lb)	kilogram (kg)	kg/lb	pounds (lb)	tone (t)	t/US short tons	US short tons	tone (t)	t/US short tons	US short tons
0,454	1	2,205	9,072	20	44,092	0,907	1	1,102	18,144	20	22,046
0,907	2	4,409	13,608	30	66,139	1,814	2	2,205	27,216	30	33,069
1,361	3	6,614	18,144	40	88,185	2,722	3	3,307	36,287	40	44,092
1,814	4	8,819	22,680	50	110,231	3,629	4	4,409	45,359	50	55,116
2,268	5	11,023	27,216	60	132,277	4,536	5	5,512	54,431	60	66,139
2,722	6	13,228	31,752	70	154,324	5,443	6	6,614	65,503	70	77,162
3,175	7	15,432	36,287	80	176,370	6,350	7	7,716	72,575	80	88,185
3,629	8	17,637	40,823	90	198,416	7,257	8	8,818	81,647	90	99,208
4,082	9	19,842	45,359	100	220,462	8,165	9	9,921	90,719	100	110,231
4,536	10	22,046				9,072	10	11,023			

Suprafață

hectare (ha)	ha/ acres	acres	hectare (ha)	ha/ acres	acres	litri (l)	litri/ US gal	US gallons (gal)	litri (l)	litri/ US gal	US gallons (gal)
0,405	1	2,471	8,094	20	49,421	3,785	1	0,264	75,708	20	5,284
0,809	2	4,942	12,140	30	74,132	7,571	2	0,528	113,562	30	7,925
1,214	3	7,413	16,187	40	98,842	11,356	3	0,793	151,416	40	10,657
1,619	4	9,884	20,234	50	123,553	15,142	4	1,057	189,271	50	13,209
2,023	5	12,355	24,281	60	148,263	18,927	5	1,321	227,125	60	15,851
2,428	6	14,826	28,328	70	172,974	22,712	6	1,585	264,979	70	18,493
2,833	7	17,297	32,375	80	197,684	26,498	7	1,849	302,833	80	21,134
3,237	8	19,769	36,422	90	222,395	30,283	8	2,113	340,687	90	23,776
3,642	9	22,240	40,469	100	247,105	34,069	9	2,378	378,541	100	26,418
4,047	10	24,711				37,854	10	2,642			

Volum

Formate hîrtie

A0	841 x 1189 (mm)	33,11 x 49,81 (in)	A3	297 x 420 (mm)	11,69 x 16,54 (in)	A6	105 x 148 (mm)	4,13 x 5,83 (in)
A1	594 x 841	23,39 x 33,11	A4	210 x 297	8,27 x 11,69	A7	74 x 105	2,91 x 4,13
A2	420 x 594	16,54 x 23,39	A5	148 x 210	5,83 x 8,27	A8	52 x 74	2,05 x 2,91

CALORII

Fiecare linie din acest tabel reprezintă 100 de calorii.

În repaus, organismul omenesc are nevoie de 1200 - 1400 de calorii pe zi.
O femeie activă consumă 2200 de calorii, iar un bărbat activ, 2800 de calorii.

Carne	Carne de pasăre și mezeluri	Fructe	Legume	Produse lactate
92 g - Coastă de vițel	100 g - Pui	300 g - Pepene galben	550 g - Lăptuci	200 g - Lapte degresat
89 g - Pulpă de vită la grătar	140 g - Ouă	250 g - Căpșuni	460 g - Roșii	166 g - Iaurt
63 g - Roastbeef	70 g - Iepure	220 g - Portocale	450 g - Andive	145 g - Lapte integral
56 g - File de vită	50 g - Rață	200 g - Ananas	400 g - Spanac	35 g - Smântână
55 g - Antricot	40 g - Curcan	200 g - Piersici	385 g - Sparanghel	32 g - Brânză
40 g - Ciosvârtă de berbec	35 g - Șuncă fiartă / prăjită	195 g - Mere	330 g - Dovlecei	25 g - Brânză cantal
34 g - Friptură de porc	25 g - Foie gras	165 g - Pere	250 g - Fasole verde	25 g - Șvaițer
30 g - Coastă de vită	22 g - Pate de casă	160 g - Cireșe	240 g - Morcov	13 g - Unt
30 g - Coastă de porc	20 g - Salam	120 g - Struguri	240 g - Praz	
	15 g - Slănină	110 g - Banane	230 g - Ciuperci	

Pește	Pâine, paste, cereale	Produse de patiserie	Băuturi	Dulciuri
150 g - Morun	90 g - Paste fierte	60 g - Croissant simplu	25 cl - Bere	34 g - Prăjitură
140 g - Scoici	86 g - Orez fiert	37 g - Pâine cu semințe	25 cl - Cidru	27 g - Zahăr
135 g - Limbă de mare	40 g - Pâine albă	35 g - Baton cu ciocolată	22 cl - Apă gazoasă	26 g - Bomboane
120 g - Crustacee	40 g - Pâine integrală	26 g - Brioșă	21 cl - Limonadă	23 g - Caramele
110 g - Calcan	35 g - Biscuiți uscați	1/2 - Ecler	15 cl - Vin	21 g - Ciocolată neagră
80 g - Scrumbie	25 g - Fulgi de porumb		6 cl - Vin de Porto	15 g - Praline
50 g - Sardină			3 cl - Rom	
50 g - Somon proaspăt				
40 g - Ton				

ECLIPSE SOLARE TOTALE

Data	Durata	Locația
11.08.1999	2'22"	Europa, Orientul Mijlociu, India
21.06.2001	4'56"	Oceanul Atlantic, Africa, Madagascar
04.12.2002	2'04"	Africa Meridională, Oceanul Indian, Australia
23.11.2003	1'57"	Antarctica
08.04.2005	0'42"	Oceanul Pacific, America de Nord, de Sud, Centrală
29.03.2006	4'07"	Oceanul Atlantic, Africa, Asia
01.08.2008	2'27"	Marea Arcticii, Asia
22.06.2009	6'39"	Asia, Oceanul Pacific
11.06.2010	5'20"	Oceanul Atlantic
13.11.2012	4'02"	Australia
20.03.2015	2'47"	Oceanul Atlantic, Polul Nord
09.03.2016	4'09"	Asia
21.08.2017	2'40"	America de Nord
02.07.2019	4'33"	America de Sud
14.12.2020	2'10"	America de Sud
04.12.2021	1'54"	Antarctica

STATELE UNIUNII EUROPENE



AUSTRIA

Anul aderării: 1995
Sistemul politic: republică
Capitala: Viena
Suprafața: 83 858km
Populația: 8,18 milioane locuitori
Limba: germană
Monedă: euro

Ziua națională: 26 octombrie
Ora oficială: GMT +1
Ambasada RO: Prinz Eugen Strasse 60, 1040 Wien
Tel.: 43-1-505-3227
Fax: 43-1-504-1462
e-mail: ambromviena@ambrom.at

BELGIA

Anul aderării: membru fondator
Sistemul politic: monarhie constituțională
Capitala: Bruxelles
Suprafața: 32 545km
Populația: 10,26 milioane locuitori
Limba: olandeză, franceză, germană
Monedă: euro

Ziua națională: 21 iulie
Ora oficială: GMT +1
Ambasada RO: Rue Gabrielle 105, 1180 Bruxelles
Tel.: 0032-2-345 2680
Fax: 0032-2-346 2345
e-mail:

BULGARIA

Anul aderării: 2007
Sistemul politic: republică
Capitala: Sofia
Suprafața: 111.993km
Populația: 7,97 mil.loc.
Limba: bulgară
Monedă: leva

Ziua națională: 3 martie
Ora oficială: GMT +2
Ambasada RO: Bdul.Mihai Eminescu
Tel.: 00359-2-971 2858
Fax: 00359-2-973 3412
e-mail: ambsofro@vip.bg

CEHIA

Anul aderării: 2004
Sistemul politic: republică
Capitala: Praga
Suprafața: 79.000km
Populația: 10,3 mil.loc.
Limba: cehă
Monedă: coroana cehă

Ziua națională: 28 octombrie
Ora oficială: GMT+1
Ambasada RO: Nerudova 5, 118 00 PRAHA, 1
Tel.: 420 257 534 210
Fax: 420 257 531 017
e-mail: embroprg@mbox.vol.cz

CIPRU

Anul aderării: 2004
Sistemul politic: republică
Capitala: Nicosia
Suprafața: 9.000km
Populația: 0,8 mil.loc.
Limba: greacă și turcă
Monedă: euro

Ziua națională: 1 aprilie
Ora oficială: GMT+2
Ambasada RO: Pireos Str. 27, Strovolos, 2023, Nicosia, PO BOX 22210
Tel.: 00357-22-495333
Fax: 00357-22-517383
e-mail: embrom@cytanet.com.cy

CROAȚIA

Anul aderării: 2013
Sistemul politic: republică
Capitala: Zagreb
Suprafața: 56.590km
Populația: 4,4 mil.loc
Limba: croată
Monedă: kuna croată

Ziua națională: 30 mai
Ora oficială: GMT+1
Ambasada RO: Mlinarska nr. 43, 10 000, Zagreb
Tel.: 00385-1-4677550
Fax: 00385-1-4677854
e-mail: veleposlanstvo.rumunjske@zg.t.com.hr

DANEMARCA		
Anul aderării:	1973	Ziua națională: 5 iunie
Sistemul politic:	monarhie constituțională	Ora oficială: GMT+1
Capitala:	Copenhaga	Ambasada RO: Strandagervej 27, 2900 Hellerup, Copenhaga
Suprafața:	43.094km	Tel.: 459407177
Populația:	5,4 mil.loc.	Fax: 4539627899
Limba:	daneză	e-mail: roemb@mail.tele.dk
Monedă:	coroana daneză	
ESTONIA		
Anul aderării:	2004	Ziua națională: 24 februarie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+2
Capitala:	Tallinn	Ambasada RO: Stenbackinkatu 24, 00502 Helsinki
Suprafața:	45.000 km.	Tel.: 35892414414
Populația:	1,3 mil.loc.	Fax: 35892413272
Limba:	estoniană	e-mail: romamb@clinet.fi
Monedă:	euro	
FINLANDA		
Anul aderării:	1995	Ziua națională: 6 decembrie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+2
Capitala:	Helsinki	Ambasada RO: Stenbackinkatu 24, 00502 Helsinki
Suprafața:	338.154 km.	Tel.: 35892414414
Populația:	5,3 mil.loc.	Fax: 35892413272
Limba:	finlandeză, suedeză	e-mail: romamb@clinet.fi
Monedă:	euro	
FRANȚA		
Anul aderării:	membru fondator	Ziua națională: 14 iulie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+1
Capitala:	Paris	Ambasada RO: Rue de l'Exposition 5, 75007, Paris CEDEX 07
Suprafața:	550.000 km.	Tel.: 0033-1-4705-10-46
Populația:	62,2 mil.loc.	Fax: 0033-1-4556-97-47
Limba:	franceză	e-mail: secretariat@amb-roumanie.fr
Monedă:	euro	
GERMANIA		
Anul aderării:	membru fondator	Ziua națională: 3 octombrie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+1
Capitala:	Berlin	Ambasada RO: Dorotheenstr. 62-66, 10117 Berlin
Suprafața:	357.050 km.	Tel.: 49-30-21239202
Populația:	82,5 mil.loc.	Fax: 49-30-21239399
Limba:	germană	e-mail: office@rumaenische+botschalt.de
Monedă:	euro	
GRECIA		
Anul aderării:	1981	Ziua națională: 25 martie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+2
Capitala:	Atena	Ambasada RO: Rue Emmanoil Benaki 7, paleo Pszchico,
Suprafața:	131.957 km.	15452 Athenes
Populația:	11,1 mil.loc.	Tel.: 302106774035
Limba:	greacă	Fax: 302106728883
Monedă:	euro	e-mail: secretariat@romaniaemb.gr
IRLANDA		
Anul aderării:	1973	Ziua națională: 17 martie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT
Capitala:	Dublin	Ambasada RO: Waterloo Road 26, Dublin 4
Suprafața:	70.000 km.	Tel.: 35316681275
Populația:	4,23 mil.loc.	Fax: 35316681761
Limba:	irlandeză, engleză	e-mail: ambrom@eircom.ro
Monedă:	euro	
ITALIA		
Anul aderării:	membru fondator	Ziua națională: 2 iunie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+1
Capitala:	Roma	Ambasada RO: Via Nicolò Tartaglia 36 (Panoli), 00197 Roma
Suprafața:	301.263 km.	Tel.: 0039-06-8084529
Populația:	58,8 mil.loc.	Fax: 0039-06-8084995
Limba:	italiană	e-mail: amdiroma@roemb.it
Monedă:	euro	
LETONIA		
Anul aderării:	2004	Ziua națională: 18 noiembrie
Sistemul politic:	republică	Ora oficială: GMT+2
Capitala:	Riga	Ambasada RO: Vivulskio 19, LT-03115, Vilnius
Suprafața:	65.000 km.	Tel.: 37052310557
Populația:	2,3 mil.loc.	Fax: 37052310652
Limba:	letonă	e-mail:
Monedă:	euro	

LITUANIA	Anul aderării: 2004 Sistemul politic: republică Capitala: Vilnius Suprafața: 65.000 km. Populația: 3,4 mil.loc. Limba: lituaniană Monedă: euro	Ziua națională: 6 iulie Ora oficială: GMT+2 Ambasada RO: Vivulskio 19, LT-03115, Vilnius Tel.: 37052310557 Fax: 37052310652 e-mail:
LUXEMBURG	Anul aderării: membru fondator Sistemul politic: monarhie constituțională Capitala: Luxembourg Suprafața: 2.586 km. Populația: 0,4595 mil.loc. Limba: luxemburgheză, germană Monedă: euro	Ziua națională: 23 iunie Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Boulevard de la Petrousse 41, L-2320 Luxembourg Tel.: 352455159 Fax: 352455163 e-mail: ambroum@pt.lu
MALTA	Anul aderării: 2004 Sistemul politic: republică Capitala: Valetta Suprafața: 316 km. Populația: 0,4 mil.loc. Limba: malteză Monedă: euro	Ziua națională: 13 decembrie Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Via Nicolò Tartaglia 36 (Panoli), 00197 Roma Tel.: Fax: e-mail:
POLONIA	Anul aderării: 2004 Sistemul politic: republică Capitala: Varșovia Suprafața: 313.000 km. Populația: 36,2 mil.loc. Limba: poloneză Monedă: zlot	Ziua națională: 3 mai Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Ul Chopina 10, 00-559 Warszawa Tel.: 48226283156 Fax: 48226285264 e-mail: embassy@roembassy.com.pl
PORTUGALIA	Anul aderării: 1986 Sistemul politic: republică Capitala: Lisabona Suprafața: 92.072 km. Populația: 10,6 mil.loc. Limba: portugheză Monedă: euro	Ziua națională: 10 iunie Ora oficială: GMT Ambasada RO: Rua de Sao Caetano a Lapa 51200, Lisabona Tel.: 351213968812 Fax: 351213960984 e-mail: ambrom@mail.telepac.pt
ROMÂNIA	Anul aderării: 2007 Sistemul politic: republică Capitala: București Suprafața: 238.397 km. Populația: 21,68 mil. loc. Limba: română Monedă: leu	Ziua națională: 1 decembrie Ora oficială: GMT+2
SLOVACIA	Anul aderării: 2004 Sistemul politic: republică Capitala: Bratislava Suprafața: 49.000 km. Populația: 5,4 mil. Limba: slovacă Monedă: euro	Ziua națională: 1 septembrie Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Frana Krala 11, 811.05 Bratislava Tel.: 421252491665 Fax: 421252444056 e-mail: ro-embassy@ba.sknet.sk
SLOVENIA	Anul aderării: 2004 Sistemul politic: republică Capitala: Ljubliana Suprafața: 20.273 km. Populația: 2 mil. loc. Limba: slovenă Monedă: euro	Ziua națională: 25 iunie Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Smerekarjeva 33 a, 1107, Ljubliana Tel.: 38615058294 Fax: 3861505432 e-mail: embassy.of.romania@siol.net
SPANIA	Anul aderării: 1986 Sistemul politic: monarhie constituțională Capitala: Madrid Suprafața: 594.782 km. Populația: 44,1 mil.loc. Limba: spaniolă, castiliană Monedă: euro	Ziua națională: 12 octombrie Ora oficială: GMT+1 Ambasada RO: Avendida de Alfonso XII 15228016 Madrid Tel.: 34913501881 Fax: 34913452917 e-mail: secretariat@embajadaderumania.es

SUEDIA

Anul aderării: 1995
Sistemul politic: monarhie constituțională
Capitala: Stockholm
Suprafața: 450.000 km.
Populația: 9 mil.loc.
Limba: suedeză
Monedă: coroană suedeză

Ziua națională: 6 iunie
Ora oficială: GMT+1
Ambasada RO: Ostermalmsgatan 36, BOX 26043, 10041 Stockholm
Tel.: 468108603
Fax: 468102852
e-mail: info@romaniaembassy.se

ȚĂRILE DE JOS

Anul aderării: membru fondator
Sistemul politic: monarhie constituțională
Capitala: Amsterdam
Suprafața: 41.864 km.
Populația: 16,3 mil.loc.
Limba: olandeză
Monedă: euro

Ziua națională: 30 aprilie
Ora oficială: GMT+1
Ambasada RO: Catsheuvel 55, 2517 KA, The Hague
Tel.: 31703543796
Fax: 31703541587
e-mail: sicrned@tip.nl

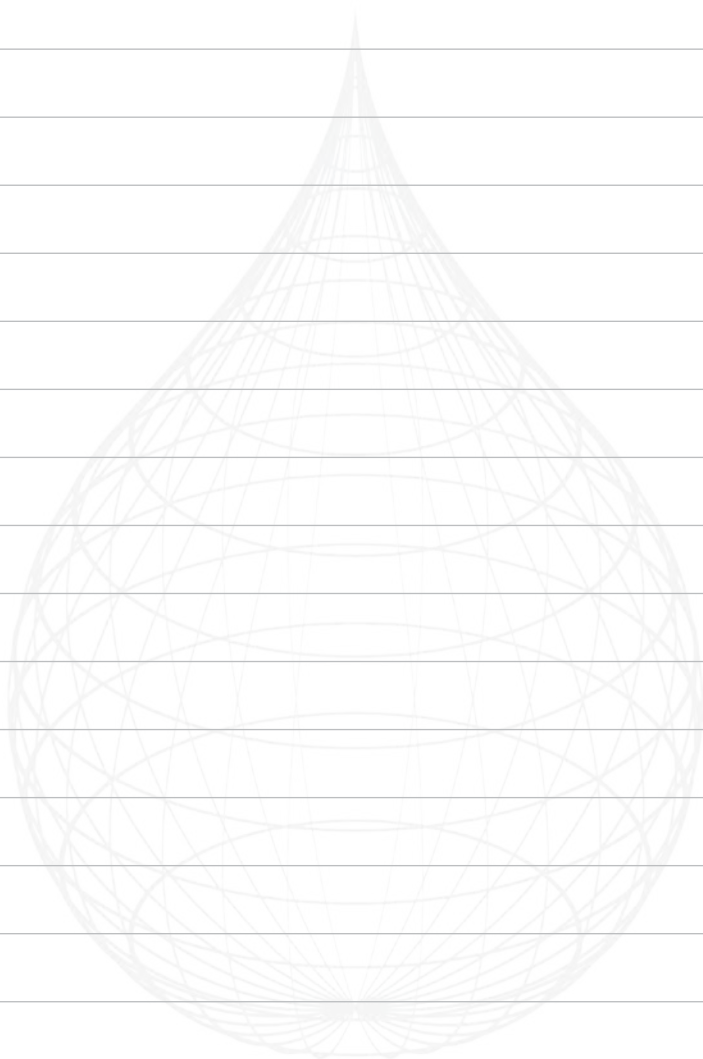
UNGARIA

Anul aderării: 2004
Sistemul politic: republică
Capitala: Budapesta
Suprafața: 93.000km
Populația: 9,8 mil.loc.
Limba: ungară
Monedă: forint

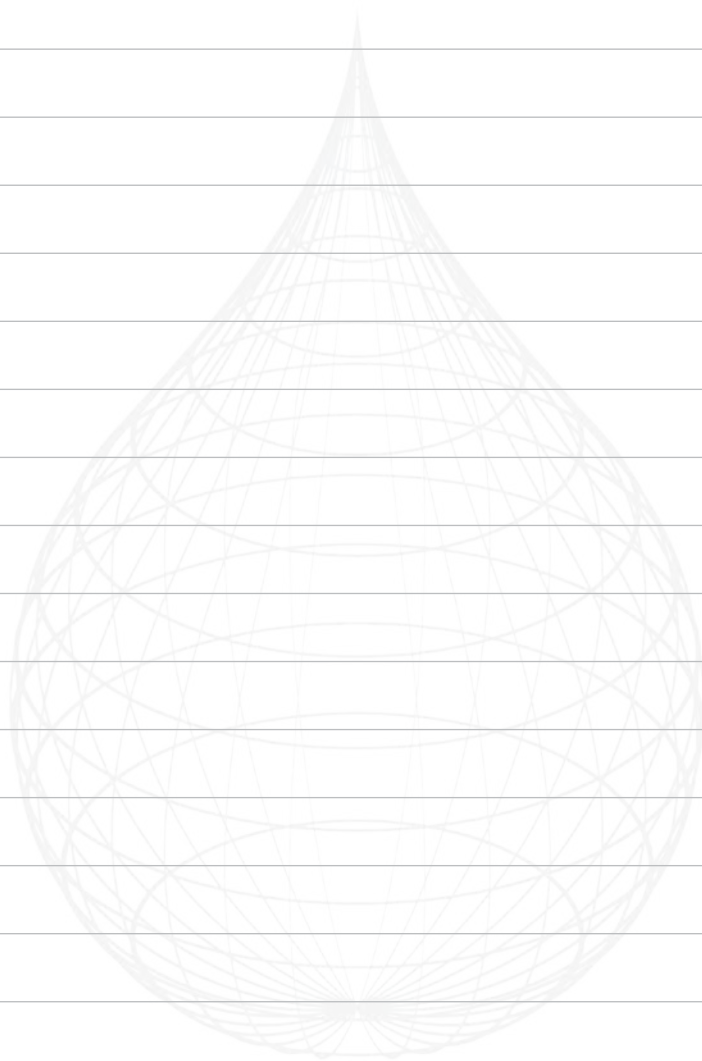
Ziua națională: 15 martie
Ora oficială: GMT+1
Ambasada RO: Thokoly ut 72, 1146 Budapest
Tel.:
Fax:
e-mail:



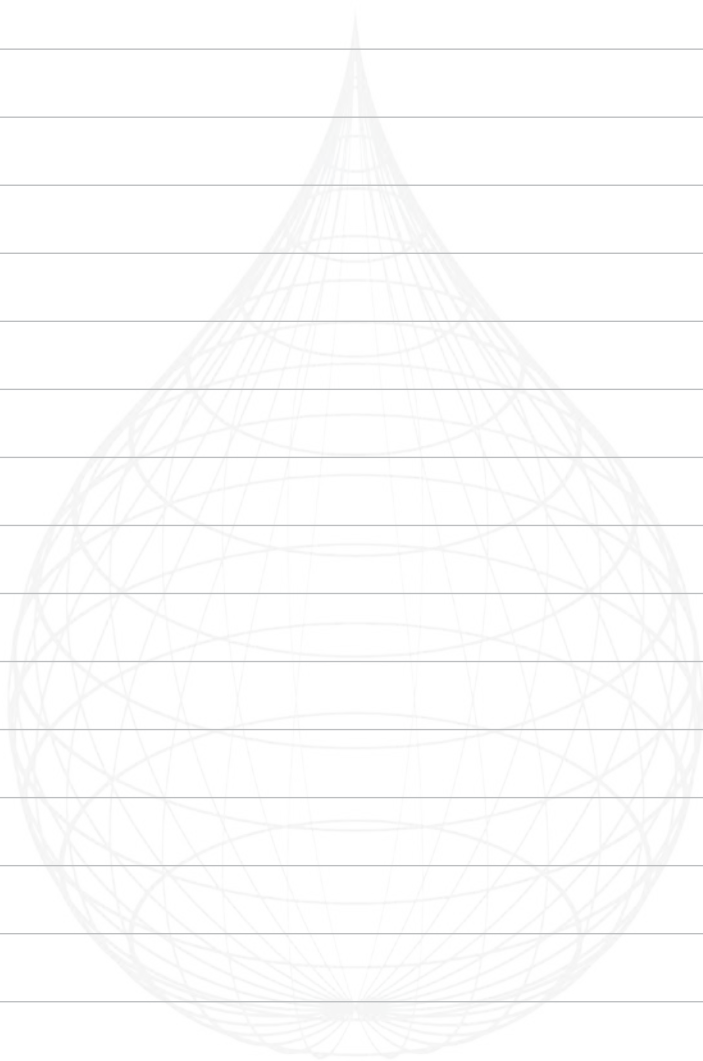
Data: / /



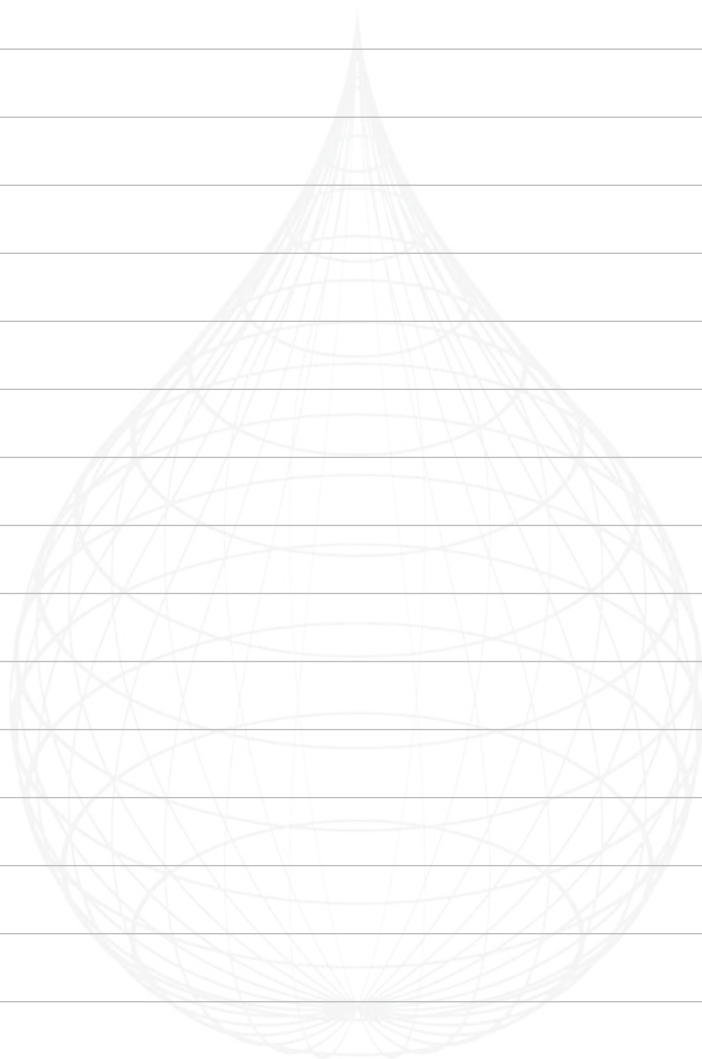
Data: / /



Data: / /



Data: / /



Titlul proiectului: „Proiectul regional de dezvoltare
a infrastructurii de apă și apă uzată
din județele Cluj și Sălaj,
în perioada 2014-2020”

Beneficiar: Compania de Apă Someș S.A.

Data publicării: Noiembrie 2021

Proiect cofinanțat din Fondul de Coeziune prin Programul
Operațional Infrastructură Mare 2014-2020

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu
poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.