



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG		150	10.94	9.48	27.06	237.32
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	725	23.92	25.12	63.32	575.08
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Vārīta cūkgaļa.		40	7.11	9.25	0.03	111.81
Piena mērce BG	*A07	30	0.83	1.39	3.54	29.95
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	620	24.48	22.88	75.09	604.23
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG		150	2.97	6.59	26.23	176.09
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07, A09	60	5.17	10.07	3.28	124.39
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	560	13.70	27.36	72.46	590.92
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	50	17.18	14.16	0.28	197.22
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Krējuma mērce BG	*A07	30	0.16	1.67	3.31	28.90
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	0.88	2.22	2.58	33.82
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Biezpienkāms	*A07	40	3.20	5.04	4.28	75.30
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	600	25.27	24.69	57.18	552.02