



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	200	9.97	15.32	13.31	230.96
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01 160	9.02	8.91	29.86	235.69
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.58	3.07	2.65	40.56
Rupjmaize.	*A01 20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:	580	21.11	27.71	60.63	576.36
Otrdiena 30.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	200	11.18	11.68	15.26	210.83
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03 60	8.03	11.18	13.09	185.04
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
Rupjmaize.	*A01 20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	600	26.53	27.76	72.98	647.84
Ceturtdiena 02.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01 200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena	*A01 60	5.33	9.07	3.29	116.09
Vārīti rīsi	130	3.46	0.49	25.39	119.85
Burkānu salāti ar eļļu	70	0.83	5.56	4.14	69.87
Rupjmaize.	*A01 25	1.55	0.33	11.58	55.43
Dažādu ogu dzēriens	200	0.39	0.21	4.18	20.14
KOPĀ:	685	16.82	24.55	81.69	614.96
Piektdiena 03.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas giross	50	14.02	11.83	0.18	163.28
Vārīti kartupeļi	150	2.82	0.30	23.20	106.77
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01 30	0.68	1.30	3.67	29.14
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	0.88	2.22	2.58	33.82
Rudzu maize	40	2.80	0.40	18.40	88.40
Auzu pārslu biezputra PN	100	2.20	2.17	13.48	82.19
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:	660	23.56	18.52	69.03	537.09