



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē *A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Vārīti griķi	140	5.90	1.19	31.65	160.94
Biešu salāti ar āboliem	50	0.40	4.95	4.02	62.25
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:	640	16.41	21.14	68.27	528.99
Otrdiena 23.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN	200	11.21	9.88	14.08	190.10
Cūkgaļas šnicele *A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biežputra *A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	640	26.80	28.94	56.60	594.03
Trešdiena 24.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN	220	4.44	5.17	14.17	120.99
Makaroni ar malto gaļu S *A01	180	9.40	12.48	31.16	274.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens	150	0.30	0.08	3.77	16.94
KOPĀ:	620	15.97	21.95	59.67	500.12
Ceturtdiena 25.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas mērce PN *A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi	160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldskābu mērci	50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	700	24.49	25.24	67.66	595.79
Piektdiena 26.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	200	4.90	8.12	16.45	158.43
Teftelji. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena *A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti	40	0.48	2.43	2.22	32.68
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	750	22.63	25.18	96.97	705.05