



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 / 5	2.34	7.56	12.34	126.70
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	750	19.08	19.07	73.71	542.82
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	750	22.65	17.68	100.52	651.79
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
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.86	1.80	4.28	36.74
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
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	600	12.48	21.16	81.62	566.83
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		200	9.63	12.22	42.12	316.93
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.32	10.78	46.34
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	640	18.78	22.80	90.03	640.47