



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - 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
Pupiņu plācenis	*A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Griķi vārīti.	*A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
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		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	800	24.17	25.02	89.03	677.98
Otrdiena 23.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	220	2.31	5.62	11.28	104.93
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce	*A01, A07	50	1.20	1.55	3.59	33.13
Kartupeļu biežputra	*A07	170	3.59	6.27	21.43	156.50
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	775	12.17	23.26	67.89	529.56
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
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		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	745	22.47	22.35	77.50	601.00
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		200	6.08	8.55	24.05	197.50
Pildīta veģetārā paprika	*A07	70	1.55	4.29	4.86	64.22
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi		140	3.73	0.53	27.34	129.07
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:	680	14.51	19.80	78.22	549.18
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		188	5.59	3.58	22.65	145.12
Kartupeļu-griķu kotletes	*A03, A07	150	5.80	15.85	25.53	267.98
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Krāsaini salāti		40	0.48	2.43	2.22	32.68
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	728	20.63	27.52	75.51	632.23