



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. II nedēļa - 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	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	300	16.92	16.70	55.99	441.92
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	955	32.86	35.19	102.32	857.45
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250 / 10	12.47	8.37	35.13	265.75
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		180	7.59	1.53	40.70	206.93
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	880	34.52	29.93	126.28	912.56
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	770	22.32	37.93	113.97	886.51
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	70	1.60	7.43	8.87	108.71
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rudzu maize		60	4.20	0.60	27.60	132.60
Biezpienkrēms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.34	7.81	34.61
Ūdens ar citronu un piparmētrām		200	0.12	0.02	0.42	2.32
	KOPĀ:	870	36.57	35.34	92.75	835.30