



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - 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 BG | | 300 | 21.87 | 18.97 | 54.12 | 474.64 |
| Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci | *A09 | 70 | 0.74 | 4.24 | 2.96 | 52.93 |
| Maize bezglutēna vai galetes | | 30 | 0.66 | 0.75 | 12.00 | 57.39 |
| 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 | 36.61 | 37.82 | 98.56 | 881.05 |
| Otrdiena 30.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Zirņu zupa veģet. | *A07 | 250 / 10 | 12.47 | 8.37 | 35.13 | 265.75 |
| Vārīta cūkgaļa. | | 60 | 10.67 | 13.88 | 0.04 | 167.71 |
| Piena mērce BG | *A07 | 50 | 1.38 | 2.31 | 5.91 | 49.91 |
| Vārīti griķi | | 220 | 9.28 | 1.87 | 49.74 | 252.91 |
| Svaigu kāpostu un biešu salāti | | 70 | 0.76 | 4.89 | 3.80 | 62.26 |
| Maize bezglutēna vai galetes | | 40 | 0.88 | 1.00 | 16.00 | 76.52 |
| Ogu dzēriens. | | 200 | 0.63 | 0.18 | 7.37 | 33.60 |
| | KOPĀ: | 900 | 36.06 | 32.50 | 117.98 | 908.67 |
| Ceturtdiena 02.05.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG | | 250 | 6.57 | 6.48 | 63.36 | 338.07 |
| Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG | *A07, A09 | 70 | 6.03 | 11.74 | 3.83 | 145.12 |
| 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 |
| Maize bezglutēna vai galetes | | 40 | 0.88 | 1.00 | 16.00 | 76.52 |
| Augļu-ogu dzēriens | | 150 | 0.30 | 0.08 | 3.77 | 16.94 |
| | KOPĀ: | 780 | 21.01 | 34.29 | 134.15 | 929.29 |
| 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 |
| Krējuma mērce BG | *A07 | 100 | 0.52 | 5.57 | 11.04 | 96.32 |
| Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem | | 100 | 1.26 | 3.17 | 3.69 | 48.32 |
| Maize bezglutēna vai galetes | | 60 | 1.32 | 1.50 | 24.00 | 114.78 |
| Biezpienkāms | *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: | 900 | 32.61 | 34.38 | 91.32 | 805.09 |