



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		250	12.45	17.17	16.63	270.86
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	280	15.79	15.59	52.25	412.46
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		250	0.49	0.26	9.26	41.35
	KOPĀ:	880	31.33	37.64	94.99	844.10
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa		250	14.88	13.08	20.09	257.57
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
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	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	870	35.97	34.26	112.75	903.26
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 bez piena	*A01	60	5.33	9.07	3.29	116.09
Vārīti rīsi		250	6.65	0.95	48.83	230.49
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens S		150	0.30	0.08	6.19	26.65
	KOPĀ:	860	24.58	30.48	134.32	909.93
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas giross		70	19.63	16.56	0.25	228.59
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	100	2.28	4.35	12.23	97.12
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
Auzu pārslu biezputra PN		150	3.29	3.25	20.21	123.29
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.32	10.78	46.34
Ūdens ar citronu un piparmētrām		200	0.12	0.02	0.42	2.32
	KOPĀ:	1010	35.56	28.76	113.86	856.52