



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		250	2.47	5.19	12.43	106.30
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	50 / 60	10.39	15.76	9.41	221.02
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
	KOPĀ:	920	26.84	30.73	109.92	823.62
Otrdiena 23.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN		250	13.03	14.73	9.47	222.58
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	955	33.12	34.14	92.55	809.98
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN		300	6.06	7.05	19.33	164.99
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	300	15.66	20.80	51.93	457.53
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.40	0.10	5.03	22.59
	KOPĀ:	910	25.93	33.36	101.00	807.95
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas mērce PN	*A01	100	16.61	13.27	4.18	202.61
Vārīti rīsi		260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
	KOPĀ:	920	33.89	31.52	96.88	806.76
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteli.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	100	1.50	5.45	9.33	92.38
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		80	0.95	4.87	4.44	65.36
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	990	29.30	33.22	130.58	938.49