



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	300 / 5	3.45	10.83	18.45	185.07
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 30	14.73	6.90	61.45	366.75
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	100	1.05	6.05	4.23	75.62
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:	1015	27.68	28.27	110.72	808.08
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	270 / 10	13.45	8.88	37.92	285.42
Dārzeņu mērce	*A01, A07	150	2.57	5.39	12.85	110.22
Griķi vārīti.	*A07	260	10.67	5.34	57.10	319.17
Svaigu kāpostu un biešu salāti		100	1.09	6.98	5.43	88.95
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
	KOPĀ:	1080	31.05	27.35	141.02	934.43
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
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti rīsi	*A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	890	20.45	35.13	132.66	928.59
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		300	14.45	18.32	63.17	475.40
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		120	1.51	3.80	4.43	57.98
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Biezpienkrēms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
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:	810	23.88	29.55	111.94	809.18