



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	840	24.48	28.51	86.53	700.69
Otrdiena 23.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	5.05	13.08	13.67	192.56
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	875	24.26	36.72	80.32	748.84
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	200	10.44	13.86	34.62	305.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	790	25.25	32.82	79.89	715.93
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dīļļu mērcē	*A01, A07	30 / 50	9.08	7.16	4.06	116.99
Vārīti rīsi		240	6.39	0.91	46.88	221.27
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.80	6.55	4.33	79.44
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
	KOPĀ:	860	25.62	25.11	95.70	711.30
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	31.05	29.56	105.83	813.60