



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG		230	16.77	14.54	41.49	363.89
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
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
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		825	30.08	31.04	82.18	728.34
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Vārīta cūkgaļa.		50	8.89	11.56	0.03	139.76
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		790	29.44	27.57	101.00	769.89
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG		250	5.92	6.30	55.49	302.37
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07, A09	60	5.17	10.07	3.28	124.39
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna vai galetes		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
KOPĀ:		735	18.58	30.97	117.85	824.45
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		230	4.32	0.46	35.58	163.72
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
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		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:		770	31.94	31.50	81.99	739.26