



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	230 / 10	2.80	9.54	14.29	154.17
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 20	12.86	4.85	61.45	340.82
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
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:	925	25.26	23.78	108.03	747.22
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	240 / 10	11.98	8.12	33.73	255.92
Dārzeņu mērce	*A01, A07	130	2.23	4.67	11.14	95.52
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu un biešu salāti		80	0.87	5.59	4.35	71.16
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	890	25.78	23.06	114.39	768.22
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	80	1.37	2.88	6.85	58.78
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	810	18.13	32.04	116.53	827.00
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		250	12.04	15.27	52.64	396.16
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Biezpienkāms	*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		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	690	21.19	25.85	100.56	719.70