



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - 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
Pupiņu plācenis	*A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
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:	870	26.49	28.39	102.82	772.73
Otrdiena 23.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa veģet.	*A07	250	3.94	6.53	23.66	169.17
Dārzeņu kotletes	*A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce	*A01, A07	70	2.33	2.57	5.92	56.14
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.81	9.94	27.12	221.14
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	975	18.03	29.63	95.20	719.58
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 sieru S	*A01, A07	200 / 20	11.03	4.70	49.16	283.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
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:	820	25.96	24.44	94.69	702.60
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		200	6.08	8.55	24.05	197.50
Pildīta veģetārā paprika	*A07	120	2.66	7.35	8.33	110.08
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	80	1.82	3.48	9.78	77.70
Vārīti rīsi		230	6.12	0.87	44.92	212.05
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:	940	20.24	26.37	114.61	776.70
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		200	6.07	4.59	24.03	161.74
Kartupeļu-griķu kotletes	*A03, A07	180	6.87	18.62	29.90	314.59
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Krāsaini salāti		60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	830	24.39	33.71	93.82	776.22