



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:	630	18.89	25.54	89.20	662.20
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	70	5.23	12.76	3.39	149.34
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	640	15.64	21.37	64.47	512.76
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S *A01, A07	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Rupjmaize. *A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	680	25.14	28.96	70.58	643.53
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	660	24.14	27.45	61.82	590.89