



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. C - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Boloņas mērce S		50	5.64	8.50	1.41	104.69
Griķi vārīti.	*A07	100	4.11	2.06	21.96	122.76
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi		30	0.31	1.96	1.05	23.04
Tēja		150	0.20	0.04	0.60	3.54
	KOPĀ:	330	10.25	12.55	25.03	254.03
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	200	4.86	1.22	26.50	136.42
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Maize ar kausēto sieru.	*A01, A07	15 / 10	2.03	2.72	7.97	64.46
Zāļu tēja		150			2.99	11.97
	KOPĀ:	385	6.91	3.96	43.72	238.19
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu un ievārījumu	*A07	60	8.01	2.05	3.43	64.17
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	15 / 3 / 20	3.69	7.98	8.38	120.10
Karkadē tējas dzēriens		150			3.05	12.24
	KOPĀ:	248	11.70	10.03	14.85	196.51
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	100 / 15	6.45	3.37	24.58	154.48
Tomāti		30	0.15		1.08	4.92
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	7.19	60.60
	KOPĀ:	295	9.63	5.56	32.85	220.00
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm	*A01, A07	200	5.63	4.43	17.15	131.02
Kliju maize ar sviestu un sieru.	*A01, A07	15 / 3 / 10	3.17	5.11	6.78	85.79
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	278	8.90	9.54	28.83	236.81