



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - 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 PN *A01	60	5.47	8.98	5.70	125.46
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
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:	660	20.37	24.62	98.24	696.02
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S PN *A01	80	5.83	13.37	4.34	160.96
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	40	0.38	2.38	1.34	28.27
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	690	17.47	21.57	74.85	563.41
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	200	5.56	11.39	13.81	179.98
Makaroni ar malto gaļu S *A01	160	8.35	11.09	27.70	244.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Zemeņu dzēriens.	150	0.01	0.05	3.68	15.22
KOPĀ:	570	15.63	25.97	55.49	518.21
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	200	8.05	10.11	11.68	169.87
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN	80	12.12	5.97	2.43	111.90
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:	650	26.21	22.00	58.06	535.05