



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - 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
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis *A01, A03	60	2.34	9.37	10.31	134.92
Griķi vārīti. *A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
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	15.81	26.57	95.09	682.68
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Veģetārais risotto	230	5.21	12.10	33.24	262.71
Balto redīsu-burkānu salāti.	60	0.57	3.56	2.01	42.41
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	660	13.58	24.61	74.08	572.17
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu *A07	200 / 10	2.46	8.56	12.45	136.66
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	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	635	18.85	19.51	68.63	525.53
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 5	5.64	9.55	18.44	182.22
Siera mērce *A01, A07	70	2.62	6.51	5.87	92.55
Vārīti rīsi *A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
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:	645	14.36	28.13	68.34	583.94