



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	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	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Griķi vārīti. *A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Biešu salāti ar āboliem	50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	800	24.17	25.02	89.03	677.98
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	200 / 10	4.03	10.25	13.31	161.59
Dārzeņu kotletes *A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce *A01, A07	50	1.20	1.55	3.59	33.13
Kartupeļu biežputra *A07	170	3.59	6.27	21.43	156.50
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize. *A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	765	13.89	27.88	69.93	586.22
Trešdiena 15.05.2024.	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	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	745	22.47	22.35	77.50	601.00
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Pildīta veģetārā paprika *A07	70	1.55	4.29	4.86	64.22
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi	140	3.73	0.53	27.34	129.07
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	730	14.61	19.80	83.12	569.18
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	5.59	3.58	22.65	145.12
Kartupeļu-griķu kotletes *A03, A07	150	5.80	15.85	25.53	267.98
Piena mērce *A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Krāsaini salāti	40	0.48	2.43	2.22	32.68
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	740	20.63	27.52	75.51	632.23