



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 / 5	2.34	7.56	12.34	126.70
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
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:	750	19.08	19.07	73.71	542.82
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	200	4.45	5.69	15.67	131.69
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar burkāniem		70	0.67	6.93	5.25	86.07
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	740	16.98	18.31	89.50	590.70
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		200	6.08	8.55	24.05	197.50
Dārzeņu mērce	*A01, A07	50	0.86	1.80	4.28	36.74
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
	KOPĀ:	750	19.60	24.79	80.29	622.71
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 5	5.62	5.58	18.42	146.43
Siera mērce	*A01, A07	30	1.12	2.79	2.52	39.66
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	220	9.97	3.22	32.59	199.22
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	685	18.73	16.61	69.70	503.22
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		200	9.63	12.22	42.12	316.93
Vitamīnu salāti ar eļļu		40	0.33	2.00	2.56	29.59
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Manna ar ķīseli	*A01, A07	100 / 150	4.97	1.34	31.26	157.03
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	710	22.57	19.82	94.20	645.49