



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - 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. BG	250	4.96	10.98	43.71	293.49
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	230	9.70	1.96	52.00	264.41
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	830	21.18	28.03	121.93	824.74
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	120	8.48	21.85	6.28	255.68
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Maize bezglutēna vai galetes	60	1.32	1.50	24.00	114.78
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	930	22.50	34.40	104.06	815.90
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru G *A07	250 / 20	9.21	5.51	66.25	351.42
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	26.04	33.09	105.54	824.14
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 10	7.25	16.63	19.68	257.35
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Maize bezglutēna vai galetes	50	1.10	1.25	20.00	95.65
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	910	28.37	33.78	97.91	809.15