



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		260	2.57	5.40	12.92	110.55
Cūkgaļa tomātu mērcē G		50 / 60	8.48	14.44	11.94	211.60
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Maize bezglutēna vai galetes		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		965	27.33	32.45	101.61	807.86
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G	*A03, A07	250	6.65	7.54	15.88	158.01
Cūkgaļas šnicele BG	*A03	70	9.85	10.16	13.22	183.71
Kartupeļu biezputra	*A07	300	6.34	11.06	37.82	276.18
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Maize bezglutēna vai galetes		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		940	25.31	34.43	97.25	800.08
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
Makaroni ar malto gaļu BG		250	10.54	14.82	46.57	361.80
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		910	25.87	37.32	98.79	834.45
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas mērce G	*A07	100	12.39	14.50	3.48	193.93
Vārīti rīsi		260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.81	5.56	4.39	70.81
Maize bezglutēna vai galetes		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		980	28.39	33.47	102.56	825.05
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Krējuma mērce BG	*A07	70	0.37	3.90	7.72	67.42
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Bezglutēna maize vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		920	25.58	30.19	120.15	854.69