



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. PN - 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	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Maltās gaļas mērce S PN *A01	60	5.47	8.98	5.70	125.46
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	790	23.25	27.19	117.53	807.85
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 PN *A01	120	8.74	20.05	6.51	241.43
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize. *A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	930	25.16	31.88	108.08	819.89
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	250	6.94	14.24	17.26	224.97
Makaroni ar malto gaļu S *A01	260	13.57	18.02	45.01	396.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Zemeņu dzēriens.	250	0.02	0.08	6.13	25.37
KOPĀ:	870	24.35	37.76	93.12	809.70
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	250	10.06	12.63	14.60	212.34
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN	100	15.15	7.46	3.04	139.88
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	0.98	8.10	3.09	89.19
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	930	36.21	29.83	97.32	802.62