



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	250	12.45	17.17	16.63	270.86
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01 280	15.79	15.59	52.25	412.46
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09 70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01 30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	250	0.49	0.26	9.26	41.35
KOPĀ:	880	31.33	37.64	94.99	844.10
Otrdiena 21.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa PN	250	10.43	7.98	19.14	190.06
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03 60	8.03	11.18	13.09	185.04
Dārzeņu mērce bez piena	*A01 50	0.75	2.72	4.67	46.19
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 40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	870	31.43	31.21	113.24	859.56
Trešdiena 22.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	270	8.07	13.59	18.66	229.19
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01 30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01 50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens S	250	0.50	0.13	10.32	44.42
KOPĀ:	980	30.53	28.82	114.43	839.21
Ceturtdiena 23.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN	250	6.01	8.45	13.11	152.55
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03 60	10.95	8.78	9.92	162.47
Dārzeņu mērce bez piena	*A01 70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi	270	5.07	0.54	41.77	192.19
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	100	1.19	7.94	2.62	86.64
Rupjmaize.	*A01 50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens	250	0.10		8.89	35.96
KOPĀ:	1050	27.47	30.17	105.98	805.34
Piektdiena 24.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	370	15.91	23.25	49.63	471.40
Vitamīnu salāti ar eļļu	100	0.81	5.01	6.41	73.97
Rupjmaize.	*A01 60	3.72	0.78	27.78	133.02
Mannas biezputra PN	*A01 100	3.01	0.57	21.11	101.60
Ogu ķīselis	150	0.22	0.13	6.87	29.58
KOPĀ:	780	23.67	29.75	111.80	809.57