



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - 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	300	7.89	13.34	49.68	350.37
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis *A01, A03	70	3.76	6.08	14.30	127.02
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti	70	0.72	6.72	5.48	85.27
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:	870	22.84	30.86	134.68	907.75
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.60	10.69	30.07	246.88
Veģetārais risotto	340	7.71	17.89	49.13	388.35
Balto redīsu-burkānu salāti.	120	1.15	7.13	4.02	84.82
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	960	20.19	36.54	113.73	864.51
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	270	8.21	11.54	32.47	266.63
Makaroni ar sieru S *A01, A07	250 / 30	14.73	6.90	61.45	366.75
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	850	32.03	28.39	118.64	858.14
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	250 / 5	7.01	11.68	23.02	225.28
Siera mērce *A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Vārīti rīsi *A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	250	0.33	0.06	5.76	24.85
KOPĀ:	935	20.31	36.97	105.29	835.10