



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	350 / 5	4.00	12.47	21.50	214.26
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 35	15.66	7.92	61.45	379.71
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	100	1.05	6.05	4.23	75.62
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:		990	24.21	27.30	117.74	813.51
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	300	6.67	8.53	23.51	197.54
Dārzeņu mērce	*A01, A07	150	2.57	5.39	12.85	110.22
Griķi vārīti.	*A07	260	10.67	5.34	57.10	319.17
Biešu salāti ar burkāniem		100	0.96	9.90	7.50	122.96
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
KOPĀ:		1100	24.15	29.92	128.68	880.56
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		250	7.60	10.69	30.07	246.88
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	1.20	2.52	6.00	51.44
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
KOPĀ:		930	25.12	32.77	113.28	848.52
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	220 / 5	6.19	10.40	20.27	199.44
Siera mērce	*A01, A07	100	3.75	9.29	8.39	132.21
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	350	18.32	6.76	58.24	367.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		985	31.64	32.53	114.37	876.77
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		300	14.45	18.32	63.17	475.40
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Manna ar ķīseli	*A01, A07	100 / 150	4.97	1.34	31.26	157.03
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		950	28.45	27.56	131.61	888.32