



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. III nedēļa - 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	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
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:	730	20.98	26.93	103.25	739.31
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 *A01, A07	100	7.48	18.23	4.85	213.34
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	860	21.86	29.69	91.30	719.80
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 15	10.10	3.67	49.16	270.06
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	755	28.01	30.10	90.08	743.24
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	795	27.21	28.99	84.70	708.53