



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - 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. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	740	18.82	24.62	105.62	719.37
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	100	7.07	18.21	5.23	213.07
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	60	0.57	3.56	2.01	42.41
Maize bezglutēna vai galetes	50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	860	19.97	29.80	92.82	719.43
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S *A07	200 / 10	5.81	13.39	14.04	199.89
Makaroni ar sieru G *A07	220 / 15	7.62	4.31	58.30	302.50
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	725	21.08	26.42	94.64	700.71
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	825	26.09	29.53	86.00	714.13