



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - 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 PN *A01	60	5.47	8.98	5.70	125.46
Vārīti griķi	180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
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:	720	21.09	24.80	104.73	726.46
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 PN *A01	120	8.74	20.05	6.51	241.43
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	870	23.55	30.45	96.92	755.92
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	230	6.39	13.10	15.88	206.98
Makaroni ar malto gaļu S *A01	230	12.01	15.94	39.81	350.77
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Zemeņu dzēriens.	200	0.02	0.07	4.91	20.29
KOPĀ:	760	21.60	34.39	80.69	718.71
Piektdiena 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	250	10.06	12.63	14.60	212.34
Sautēta vistas fileja karija mērcē PN	80	12.12	5.97	2.43	111.90
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
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	870	31.90	27.12	87.79	722.88