



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	230	11.46	16.63	15.30	256.67
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01 260	14.66	14.47	48.52	383.00
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09 60	0.63	3.63	2.54	45.37
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:	780	29.01	35.33	87.66	784.62
Otrdiena 21.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa PN	200	8.34	6.38	15.31	152.05
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03 60	8.03	11.18	13.09	185.04
Dārzeņu mērce bez piena	*A01 50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar burkāniem	50	0.48	4.95	3.75	61.48
Rupjmaize.	*A01 30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	790	28.53	27.50	103.29	774.79
Trešdiena 22.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	220	6.57	8.84	15.19	166.56
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01 40 / 40	12.78	6.52	2.68	120.51
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	80	2.10	6.90	9.16	107.10
Rupjmaize.	*A01 40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens S	200	0.40	0.10	8.26	35.54
KOPĀ:	820	29.65	23.63	92.88	702.78
Ceturtdiena 23.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN	250	6.01	8.45	13.11	152.55
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03 60	10.95	8.78	9.92	162.47
Dārzeņu mērce bez piena	*A01 50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti kartupeļi	220	4.13	0.44	34.03	156.60
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize.	*A01 45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	895	25.55	26.53	91.51	707.00
Piektdiena 24.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	320	13.76	20.11	42.92	407.70
Vitamīnu salāti ar eļļu	80	0.65	4.01	5.13	59.18
Rupjmaize.	*A01 50	3.10	0.65	23.15	110.85
Mannas biezputra PN	*A01 100	3.01	0.57	21.11	101.60
Ogu ķīselis	150	0.22	0.13	6.87	29.58
KOPĀ:	700	20.74	25.47	99.18	708.91