



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - 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	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis *A01, A03	70	3.76	6.08	14.30	127.02
Griķi vārīti. *A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Biešu salāti	60	0.61	5.76	4.69	73.09
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	800	21.22	27.39	125.85	834.79
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.60	10.69	30.07	246.88
Veģetārais risotto	320	7.26	16.84	46.24	365.51
Balto redīsu-burkānu salāti.	80	0.77	4.75	2.68	56.55
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	880	18.12	32.85	100.24	769.05
Ceturtdiena 09.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	220	6.69	9.41	26.46	217.25
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 25	11.97	5.72	49.16	295.99
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	735	27.63	24.28	100.08	729.34
Piektdiena 10.05.2024.	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
Vārīti rīsi *A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	815	18.20	35.16	88.65	743.84