



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Pupiņu plācenis *A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce. *A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Griķi vārīti. *A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	870	26.49	28.39	102.82	772.73
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	200 / 10	4.03	10.25	13.31	161.59
Dārzeņu kotletes *A01, A03	100	2.41	5.73	11.96	109.00
Burkānu mērce *A01, A07	70	2.33	2.57	5.92	56.14
Kartupeļu biežputra *A07	250	5.81	9.94	27.12	221.14
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize. *A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	935	18.11	33.35	84.84	712.01
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar sieru S *A01, A07	200 / 20	11.03	4.70	49.16	283.02
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
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	25.96	24.44	94.69	702.60
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Pildīta veģetārā paprika *A07	120	2.66	7.35	8.33	110.08
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	80	1.82	3.48	9.78	77.70
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Burkānu salāti ar saldskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	990	20.34	26.37	119.51	796.70
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	200	6.08	8.55	24.05	197.50
Kartupeļu-griķu kotletes *A03, A07	180	6.86	17.63	29.89	305.65
Piena mērce *A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Krāsaini salāti	60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	830	24.40	36.68	93.84	803.05