



Ēdienkarte (26.02.2024. - 01.03.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 26.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	10.00	8.20	21.76	200.81
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	300	16.92	16.70	55.99	441.92
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		250	0.49	0.26	10.21	45.13
KOPĀ:		905	30.00	29.78	104.81	807.30
Otrdiena 27.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	220 / 5	4.46	11.63	12.05	170.65
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		865	28.30	31.44	101.33	801.46
Trešdiena 28.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	7.46	8.91	17.26	179.07
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
KOPĀ:		920	33.37	33.36	96.49	819.66
Ceturtdiena 29.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.33	11.36	15.77	194.62
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		885	27.60	37.08	90.18	804.90
Piektdiena 01.03.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		320	13.76	20.11	42.92	407.70
Marinētu gurķu salāti		70	0.78	3.47	3.93	50.04
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ābolu krēms S	*A07	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Blenderētas zemenes		20	0.02	0.08	2.70	11.58
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
Jāņogu-ābolu dzēriens		100	0.19	0.05	4.07	17.48
KOPĀ:		920	26.07	33.26	107.13	832.13