



Ēdienkarte (19.02.2024. - 23.02.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 19.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 10	5.55	9.01	13.56	157.51
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	8.17	36.10
	KOPĀ:	760	22.79	28.82	91.64	717.12
Otrdiena 20.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa veģet.	*A01, A07	250	2.86	6.69	20.20	152.40
Cūkgaļas šnicīte	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	870	22.07	30.33	86.85	708.68
Trešdiena 21.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	9.55	18.55	183.21
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	200	10.44	13.86	34.62	305.02
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	25.45	31.83	89.68	746.95
Ceturtdiena 22.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa		220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dillju mērcē	*A01, A07	30 / 50	9.08	7.16	4.06	116.99
Vārīti rīsi		240	6.39	0.91	46.88	221.27
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.80	6.55	4.33	79.44
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
	KOPĀ:	860	25.62	25.11	95.70	711.30
Piektdiena 23.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	31.05	29.56	105.83	813.60