



Ēdienkarte (26.02.2024. - 01.03.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	220 / 5	8.81	7.33	19.16	177.91
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	8.17	36.10
KOPĀ:		775	26.36	26.04	92.28	708.89
Otrdiena 27.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	4.06	10.66	10.96	156.04
Viltotais zaķis S	*A01, A03, A07	60	8.98	9.26	6.70	146.06
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
Svaigu kāpostu un biešu salāti		60	0.65	4.19	3.26	53.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		775	25.18	28.46	86.10	701.22
Trešdiena 28.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		220	6.56	7.84	15.19	157.58
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
KOPĀ:		840	30.78	29.96	82.77	723.78
Ceturtdiena 29.02.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	220 / 5	6.47	10.11	13.89	172.46
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biežputra	*A07	220	4.65	8.11	27.74	202.53
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		805	25.36	33.59	79.50	721.80
Piektdiena 01.03.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		270	11.61	16.97	36.21	343.99
Marinētu gurķu salāti		60	0.67	2.97	3.37	42.89
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu krēms S	*A07	50	1.00	4.78	6.93	74.71
Blenderētas zemenes		20	0.02	0.08	2.70	11.58
Skolas 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:		850	23.19	29.49	95.23	739.11