



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Maltās gaļas mērce BG *A07	80	8.28	14.50	4.00	179.57
Griķi vārīti. *A07	120	4.93	2.47	26.35	147.31
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	40	0.46	2.45	2.09	32.28
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.	100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	760	25.04	28.68	68.45	632.06
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Cepta vistas fileja BG *A03	60	9.25	5.64	5.46	109.61
Kartupeļu biežputra *A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	730	17.83	25.41	86.60	646.46
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	100	7.07	18.21	5.23	213.07
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Biezais ķīselis.	50	0.12	0.03	7.55	30.96
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	570	18.50	26.28	60.75	553.52
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	230 / 10	8.35	16.78	15.40	246.08
Makaroni ar sieru G *A07	150 / 15	6.09	3.92	39.75	218.63
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	665	21.76	28.38	73.20	635.22
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) *A07	200	12.50	13.46	27.93	282.87
Marinēts gurķis	50	0.50		1.90	9.60
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	625	19.36	26.70	56.96	545.54