



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Maltās gaļas mērce G *A07	60	4.86	8.38	2.11	103.29
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
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
KOPĀ:	630	16.40	23.90	88.46	634.49
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	80	5.65	14.57	4.18	170.45
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
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	700	15.42	23.46	65.84	536.19
Ceturtdiena 09.05.2024.	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 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	150	3.99	0.57	29.30	138.29
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0.61	5.06	1.93	55.74
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:	655	23.21	26.69	60.45	574.85