



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

1-4 kl. II nedēļa - lestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

lestage vaditajs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	150	8.46	8.35	27.99	220.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		725	22.24	23.75	65.52	564.80
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		640	26.47	24.58	89.16	683.72
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	150	3.95	6.67	24.84	175.18
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
KOPĀ:		555	15.73	28.29	69.84	596.90
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	50	17.18	14.16	0.28	197.22
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	30	0.22	3.14	0.65	31.77
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	0.88	2.22	2.58	33.82
Rudzu maize		40	2.80	0.40	18.40	88.40
Biezpienkremš	*A07	40	3.20	5.04	4.28	75.30
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:		600	27.26	25.56	56.91	566.78