



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		250	7.60	10.69	30.07	246.88
Kartupeļu-griķu kotletes	*A03, A07	150	5.73	18.81	24.92	291.93
Burkānu mērce	*A01, A07	40	0.96	1.24	2.87	26.50
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci		60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		100	0.32	0.09	3.68	16.80
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	840	24.18	39.03	92.20	816.81
Otrdiena 16.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	300	7.89	13.34	49.68	350.37
Pupiņu-pūķkāpostu plācenis	*A01, A03	70	3.76	6.08	14.30	127.02
Kartupeļu biezputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Biešu salāti		70	0.72	6.72	5.48	85.27
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	1020	20.11	35.96	132.08	932.39
Trešdiena 17.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais risotto		360	8.16	18.94	52.02	411.20
Balto redīsu-burkānu salāti.		120	1.15	7.13	4.02	84.82
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu uzpūtenis	*A01	80	1.37	0.12	17.75	77.55
Piens	*A07	250	8.00	5.00	11.25	122.00
	KOPĀ:	860	21.78	31.84	108.19	806.42
Ceturtdiena 18.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		270	8.21	11.54	32.47	266.63
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 30	14.73	6.90	61.45	366.75
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	850	32.03	28.39	118.64	858.14
Piektiena 19.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 5	7.01	11.68	23.02	225.28
Siera mērce	*A01, A07	100	3.75	9.29	8.39	132.21
Vārīti rīsi	*A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Burkānu salāti ar eļļu		60	0.71	4.76	3.55	59.89
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.		250	0.33	0.06	5.76	24.85
	KOPĀ:	955	21.04	37.51	108.19	854.55