



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Pirmdiena 15.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|-----------|-----------------|-------|-------|--------|--------|
| Sakņu zupa S | | 250 | 5.28 | 5.84 | 19.16 | 150.31 |
| Maltās gaļas mērce | *A01, A07 | 80 | 8.52 | 14.51 | 3.77 | 179.73 |
| Griķi vārīti. | *A07 | 200 | 8.21 | 4.11 | 43.92 | 245.51 |
| Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci | | 70 | 0.80 | 4.29 | 3.66 | 56.49 |
| 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: | 940 | 32.01 | 33.36 | 101.71 | 835.12 |
| Otrdiena 16.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. | *A01 | 250 | 6.58 | 11.12 | 41.40 | 291.97 |
| Cepta vistas fileja | *A01, A03 | 60 | 12.14 | 7.80 | 4.29 | 135.90 |
| Kartupeļu biezputra | *A07 | 230 | 4.86 | 8.48 | 29.00 | 211.74 |
| Biešu salāti | | 60 | 0.61 | 5.76 | 4.69 | 73.09 |
| 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: | 930 | 26.65 | 33.75 | 110.48 | 852.29 |
| Trešdiena 17.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S | *A01, A07 | 120 | 8.97 | 21.87 | 5.82 | 256.01 |
| Vārīti rīsi | | 220 | 5.86 | 0.84 | 42.97 | 202.83 |
| Balto redīsu-burkānu salāti. | | 70 | 0.67 | 4.16 | 2.34 | 49.48 |
| Rupjmaize. | *A01 | 60 | 3.72 | 0.78 | 27.78 | 133.02 |
| Ogu uzpūtenis | *A01 | 70 | 1.20 | 0.11 | 15.53 | 67.86 |
| Piens | *A07 | 200 | 6.40 | 4.00 | 9.00 | 97.60 |
| | KOPĀ: | 740 | 26.81 | 31.75 | 103.44 | 806.79 |
| Ceturtdiena 18.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Soļanka ar krējumu | *A06, A07 | 250 / 10 | 9.06 | 18.07 | 16.72 | 265.74 |
| Makaroni ar sieru S | *A01, A07 | 250 / 20 | 12.86 | 4.85 | 61.45 | 340.82 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem | | 50 | 0.59 | 3.97 | 1.31 | 43.32 |
| Rupjmaize. | *A01 | 30 | 1.86 | 0.39 | 13.89 | 66.51 |
| Piens | *A07 | 200 | 6.40 | 4.00 | 9.00 | 97.60 |
| | KOPĀ: | 810 | 30.77 | 31.27 | 102.36 | 813.99 |
| Piektdiena 19.04.2024. | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Biešu zupa ar gaļu un krējumu | *A07 | 250 / 10 | 7.24 | 14.65 | 19.67 | 239.51 |
| Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) | *A07 | 350 | 22.01 | 22.11 | 50.41 | 488.68 |
| Marinēts gurķis | | 60 | 0.60 | | 2.28 | 11.52 |
| Rupjmaize. | *A01 | 50 | 3.10 | 0.65 | 23.15 | 110.85 |
| Rabarberu dzēriens. | | 200 | 0.26 | 0.04 | 4.61 | 19.88 |
| | KOPĀ: | 920 | 33.22 | 37.45 | 100.12 | 870.43 |