



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. III nedēļa - 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. *A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Maltās gaļas mērce S *A01, A07	60	5.26	10.15	3.44	126.13
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
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
KOPĀ:	800	23.14	29.33	116.05	820.70
Trešdiena 08.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Cūkgāļas 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 dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	920	25.13	33.67	105.43	825.24
Ceturtdiena 09.05.2024.	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 10.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 10	7.25	16.63	19.68	257.35
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	80	12.25	7.82	2.09	127.74
Vārīti rīsi	230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	890	29.84	33.10	97.16	805.91