



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē *A01	40 / 60	8.61	13.45	9.41	193.10
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar āboliem	70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	810	22.46	26.96	96.13	716.97
Otrdiena 23.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa PN	230	13.60	14.79	14.12	243.98
Cūkgaļas šnicele *A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Dārzeņu mērce bez piena *A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi	200	3.75	0.40	30.94	142.36
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	860	31.71	33.31	82.10	754.97
Trešdiena 24.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN	270	5.45	6.34	17.39	148.49
Makaroni ar malto gaļu S *A01	260	13.57	18.02	45.01	396.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens	200	0.40	0.10	5.03	22.59
KOPĀ:	830	22.62	29.75	87.52	708.27
Ceturtdiena 25.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas mērce PN *A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Vārīti rīsi	260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	850	27.97	25.41	93.27	713.65
Piektdiena 26.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteli. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena *A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti griķi	250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize. *A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	890	27.88	27.86	126.63	868.83