



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	230	11.46	16.63	15.30	256.67
Makaroni ar sautētu gaļu S *A01	260	14.66	14.47	48.52	383.00
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
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	780	29.01	35.33	87.66	784.62
Otrdiena 30.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	200	14.84	13.51	19.36	258.36
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm *A01, A03	50	6.69	9.31	10.90	154.20
Dārzeņu mērce bez piena *A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti	50	0.54	3.49	2.72	44.47
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	780	33.75	31.31	104.12	833.25
Ceturtdiena 02.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena *A01	80	7.11	12.09	4.38	154.78
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	80	2.10	6.90	9.16	107.10
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens S	200	0.40	0.10	8.26	35.54
KOPĀ:	800	22.67	29.26	112.51	804.07