



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	230	12.97	12.80	42.92	338.80
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		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	825	27.48	28.94	85.50	712.37
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		160	6.75	1.36	36.18	183.93
Svaigu kāpostu un biešu salāti		60	0.65	4.19	3.26	53.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	770	29.77	26.72	107.41	789.25
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 S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	670	19.31	33.37	94.04	753.72
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		230	4.32	0.46	35.58	163.72
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	50	0.37	5.24	1.08	52.96
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rudzu maize		60	4.20	0.60	27.60	132.60
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	770	34.92	33.06	81.15	761.87