



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Pirmdiena 13.05.2024.          |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|--------------------------------|----------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Biezpiena plācenīši            | *A01, A03, A07 | 80              | 10.88 | 5.14  | 13.43 | 143.49 |
| Ogu mērce                      |                | 10              | 0.01  | 0.04  | 0.62  | 2.89   |
| Piparmētru tējas dzēriens      |                | 200             |       |       | 3.99  | 15.96  |
|                                | KOPĀ:          | 290             | 10.89 | 5.18  | 18.04 | 162.34 |
| Otrdiena 14.05.2024.           |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Rīsu biezputra                 | *A07           | 200             | 6.29  | 3.73  | 38.22 | 211.61 |
| Sviestmaize ar tomātu.         | *A01, A07      | 15 / 3 / 15     | 1.04  | 2.58  | 8.40  | 61.00  |
| Tēja kumelišu                  |                | 200             |       |       | 1.60  | 6.39   |
|                                | KOPĀ:          | 433             | 7.34  | 6.31  | 48.22 | 279.00 |
| Trešdiena 15.05.2024.          |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Karstmaize ar desu un sieru    | *A01, A06, A07 | 25 / 15 / 20    | 6.74  | 5.85  | 13.05 | 131.77 |
| Cepumi                         | *A01           | 10              | 0.70  | 1.65  | 4.14  | 34.21  |
| Tēja                           |                | 200             | 0.26  | 0.05  | 0.81  | 4.72   |
|                                | KOPĀ:          | 270             | 7.70  | 7.55  | 18.00 | 170.70 |
| Ceturtdiena 16.05.2024.        |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Biezputra Asorti ar ievārījumu | *A01, A07      | 150 / 5         | 4.51  | 4.16  | 20.80 | 138.66 |
| Sviestmaize ar gurķi.          | *A01, A07      | 15 / 3 / 15     | 1.06  | 2.58  | 8.25  | 60.46  |
| Karkadē tējas dzēriens         |                | 200             |       |       | 4.06  | 16.32  |
|                                | KOPĀ:          | 388             | 5.57  | 6.75  | 33.11 | 215.43 |
| Piektdiena 17.05.2024.         |                | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
| Makaroni ar sieru              | *A01, A07      | 100 / 15        | 6.45  | 3.37  | 24.58 | 154.48 |
| Gurķis svaigs.                 |                | 20              | 0.12  |       | 0.52  | 2.56   |
| Tēja                           |                | 200             | 0.26  | 0.05  | 0.81  | 4.72   |
|                                | KOPĀ:          | 335             | 6.83  | 3.42  | 25.90 | 161.76 |