



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		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	150	8.46	8.35	27.99	220.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	725	22.24	23.75	65.52	564.80
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 10	8.15	7.76	17.55	172.60
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Biešu salāti ar burkāniem		50	0.48	4.95	3.75	61.48
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	610	21.13	25.34	66.31	577.86
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	5.97	7.13	13.81	143.26
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
	KOPĀ:	755	27.91	26.39	65.46	611.03
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	180 / 5	5.32	8.46	11.39	142.91
Ciņiņi	*A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Kartupeļu biežputra	*A07	160	3.38	5.90	20.17	147.30
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
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
	KOPĀ:	635	17.99	28.79	55.21	551.94
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		170	7.31	10.68	22.80	216.59
Vitamīnu salāti ar eļļu		40	0.33	2.00	2.56	29.59
Manna ar ķīseli	*A01, A07	100 / 150	4.97	1.34	31.26	157.03
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	660	19.01	18.03	65.63	500.81