



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	250	2.47	5.19	12.43	106.30
Pupiņu plācenis *A01, A03	60	7.63	6.23	19.70	165.39
Krējuma-tomātu mērce. *A01, A07	30	0.58	2.45	2.65	34.96
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	930	27.83	28.41	110.12	807.51
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārā skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	250 / 10	4.98	12.31	16.58	197.01
Dārzeņu kotletes *A01, A03	120	2.89	6.87	14.35	130.80
Burkānu mērce *A01, A07	100	2.41	3.10	7.18	66.26
Kartupeļu biežputra *A07	280	5.92	10.32	35.30	257.77
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	1080	20.66	37.67	106.89	849.22
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
Makaroni ar sieru S *A01, A07	250 / 25	13.79	5.87	61.45	353.78
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	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	935	30.72	27.88	116.19	838.59
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	300	9.12	12.83	36.08	296.26
Pildīta veģetārā paprika *A07	120	2.66	7.35	8.33	110.08
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	100	2.28	4.35	12.23	97.12
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Burkānu salāti ar saldskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	1130	24.37	31.59	137.88	933.32
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra	250	7.61	9.70	30.15	238.36
Kartupeļu-griķu kotletes *A03, A07	200	7.63	21.12	33.21	353.47
Piena mērce *A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	810	20.95	37.65	99.45	820.43