



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. II 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	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	300	16.92	16.70	55.99	441.92
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
	KOPĀ:	875	27.38	32.03	102.08	806.12
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 10	10.12	9.20	21.88	210.77
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		180	7.59	1.53	40.70	206.93
Biešu salāti ar burkāniem		70	0.67	6.93	5.25	86.07
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	880	32.08	32.79	114.48	881.39
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	7.46	8.91	17.26	179.07
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
	KOPĀ:	920	33.37	33.36	96.49	819.66
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.33	11.36	15.77	194.62
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biežputra	*A07	280	5.92	10.32	35.30	257.77
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	915	28.21	36.66	93.09	815.13
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		320	13.76	20.11	42.92	407.70
Vitamīnu salāti ar eļļu		80	0.65	4.01	5.13	59.18
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Manna ar ķīseli	*A01, A07	100 / 150	4.97	1.34	31.26	157.03
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	28.26	29.98	106.83	810.18