



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 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	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
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	80	7.64	14.96	4.13	181.72
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
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:		850	29.98	33.49	102.36	830.76
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
Ciņiņi	*A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
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	55	3.41	0.72	25.47	121.94
Ābolu dzēriens		250	0.10		8.89	35.96
KOPĀ:		970	24.37	38.03	90.38	801.25
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