



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	230	12.97	12.80	42.92	338.80
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	825	27.48	28.94	85.50	712.37
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	70	6.68	13.09	3.61	159.00
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
Biešu salāti ar burkāniem		60	0.58	5.94	4.50	73.78
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	740	25.07	28.80	85.36	700.92
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		220	6.56	7.84	15.19	157.58
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	840	30.78	29.96	82.77	723.78
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	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	870	22.98	36.00	79.93	735.61
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		270	11.61	16.97	36.21	343.99
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	810	25.33	25.71	94.21	709.52