



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

1-2 g.v. III nedēļa - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 15.04.

Brokastis

Auzu pārslu biezputra (120g)
*A01, A07

Ievārījums (10g)
Kliju maize ar sviestu.
(15/3g) *A01, A07

Lieziedu tēja. (120g)

Pusdienas

Biešu zupa veģet. ar
sk.krējumu (120/5g) *A07

Pērļu grūbas ar gaļu (100g)
*A01

Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu
(50g) *A09

Rupjmaize. (10g) *A01

Augļu-ogu dzēriens (120g)

Launags

Raugu pankūkas. (70g)
*A01, A03, A07

Ievārījums (5g)
Skolas piens (200g) *A07

Olbaltumvielas: 27.19

Tauki: 31.71

Ogļhidrāti: 98.97

Kcal: 790

Otrdiena - 16.04.

Brokastis

Mannas biezputra ar
kanēlcukuru (120g) *A01, A07

Sviestmaize. (15/5g) *A01, A07
Kakao ar pienu. (120g) *A07

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar nūdelēm
veģet. (120g) *A01

Maltā gaļa Kurzemnieku
gaumē (50g) *A01, A07

Vārīti rīsi (100g)

Redīsu-burkānu-ābolu salāti
(50g)

Rupjmaize. (20g) *A01

Augļu-ogu dzēriens (120g)

Launags

Biezpiens ar sk. krējumu
(50g) *A07

Ogu mērce (20g)
Sviestmaize ar gurķi.
(15/4/20g) *A01, A07

Tēja (120g)

Olbaltumvielas: 28.02

Tauki: 27.01

Ogļhidrāti: 97.78

Kcal: 746.31

Trešdiena - 17.04.

Brokastis

Kviešu biezputra (120g)
*A01, A07

Ievārījums (5g)
Sviestmaize. (15/3g) *A01, A07

Zāļu tēja (120g)

Pusdienas

Soļanka ar krējumu (120/5g)
*A06, A07

Makaroni ar sieru (100/15g)
*A01, A07

Burkānu salāti ar eļļu (50g)

Rupjmaize. (10g) *A01

Ogu dzēriens. (120g)

Launags

Piena zupa ar rīsiem (120g)
*A07

Sviestmaize ar desu
(15/3/15g) *A01, A07

Sezonas augļi (100g)

Olbaltumvielas: 23.6

Tauki: 30.73

Ogļhidrāti: 105.98

Kcal: 794.85

Ceturtdiena - 18.04.

Brokastis

Četru graudu pārslu
biezputra (120g) *A01, A07

Maize ar ievārījumu (15/5g)
*A01

Tēja (120g)
Sezonas dārzeņi (kāļi,
burkāni) (40g)

Pusdienas

Vistas zupa ar rīsiem (120g)

Zivju kotlete (50g) *A01, A03, A04

Kartupeļu biezputra (100g)
*A07

Skābētu kāpostu salāti (50g)

Rupjmaize. (15g) *A01

Dažādu ogu dzēriens (120g)

Launags

Biezpiena sacepums (70g)
*A01, A03, A07

Ievārījums (10g)
Karkadē tējas dzēriens
(120g)

Olbaltumvielas: 29.86

Tauki: 33.38

Ogļhidrāti: 84.63

Kcal: 758.34

Piektdiena - 19.04.

Brokastis

Biezputra Asorti (120g)
*A01, A07

Kliju maize ar ievārījumu
(15/5g) *A01

Tēja kumelišu (120g)

Pusdienas

Veģetārā skābeņu zupa ar
olu un krējumu (120/5g)
*A01, A03, A07

Cīsiņi (50g) *A07

Dārzeņu mērce (20g) *A01, A07

Vārīti griķi (70g)

Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)

Rupjmaize. (10g) *A01

Dažādu ogu dzēriens (120g)

Launags

Baltmaize ar kakao sviestu
(15/5g) *A01, A07

Brokastu pārslas (20g)

Skolas piens (200g) *A07

Sezonas augļi (100g)

Olbaltumvielas: 24.96

Tauki: 26.55

Ogļhidrāti: 104.33

Kcal: 756.08

Apstiprinu: _____