



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

3-6 g.v. III nedēļa - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 15.04.

Brokastis

Auzu pārslu biezputra (150g)  
\*A01, A07

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

Lieziedu tēja. (150g)

Pusdienas

Biešu zupa veģet. ar  
sk.krējumu (150/5g) \*A07  
Pērļu grūbas ar gaļu (120g)  
\*A01

Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu  
(60g) \*A09  
Rupjmaize. (25g) \*A01

Augļu-ogu dzēriens (150g)

Launags

Raugu pankūkas. (100g)  
\*A01, A03, A07

Ievārījums (10g)  
Skolas piens (200g) \*A07  
Olbaltumvielas: 33.35  
Tauki: 38.17  
Ogļhidrāti: 130.98  
Kcal: 1000.85

Otrdiena - 16.04.

Brokastis

Mannas biezputra ar  
kanēlcukuru (150g) \*A01, A07  
Sviestmaize. (15/5g) \*A01, A07  
Kakao ar pienu. (150g) \*A07

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar nūdelēm  
veģet. (160g) \*A01  
Maltā gaļa Kurzemnieku  
gaumē (50g) \*A01, A07  
Vārīti rīsi (120g)  
Redīsu-burkānu-ābolu salāti  
(60g)  
Rupjmaize. (20g) \*A01  
Augļu-ogu dzēriens (150g)

Launags

Biezpiens ar sk. krējumu  
(60g) \*A07  
Ogu mērce (20g)  
Sviestmaize ar gurķi.  
(20/4/40g) \*A01, A07  
Tēja (150g)  
Olbaltumvielas: 32.92  
Tauki: 30.42  
Ogļhidrāti: 118.71  
Kcal: 880.32

Trešdiena - 17.04.

Brokastis

Kviešu biezputra (150g)  
\*A01, A07  
Ievārījums (10g)  
Sviestmaize. (15/4g) \*A01, A07  
Zāļu tēja (150g)

Pusdienas

Soļanka ar krējumu (150/5g)  
\*A06, A07  
Makaroni ar sieru (120/20g)  
\*A01, A07  
Burkānu salāti ar eļļu (60g)  
Rupjmaize. (25g) \*A01  
Ogu dzēriens. (150g)

Launags

Piena zupa ar rīsiem (160g)  
\*A07  
Sviestmaize ar desu  
(15/3/15g) \*A01, A07  
Sezonas augļi (100g)  
Olbaltumvielas: 30.33  
Tauki: 37.69  
Ogļhidrāti: 132.08  
Kcal: 988.84

Ceturtdiena - 18.04.

Brokastis

Četru graudu pārslu  
biezputra (150g) \*A01, A07  
Maize ar ievārījumu (15/5g)  
\*A01

Sezonas dārzeņi (kāļi,  
burkāni) (50g)  
Tēja (150g)

Pusdienas

Vistas zupa ar rīsiem (160g)  
Zivju kotlete (50g) \*A01, A03, A04  
Kartupeļu biezputra (120g)  
\*A07  
Skābētu kāpostu salāti (60g)  
Rupjmaize. (20g) \*A01  
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Biezpiena sacepums (80g)  
\*A01, A03, A07  
Ievārījums (15g)  
Karkadē tējas dzēriens (15g)  
Olbaltumvielas: 37.98  
Tauki: 34.6  
Ogļhidrāti: 103.22  
Kcal: 876.2

Piektdiena - 19.04.

Brokastis

Biezputra Asorti (150g)  
\*A01, A07  
Kliju maize ar ievārījumu  
(15/5g) \*A01

Tēja kumelišu (150g)

Pusdienas

Veģetārā skābeņu zupa ar  
olu un krējumu (150/5g)  
\*A01, A03, A07  
Cīsiņi (50g) \*A07  
Dārzeņu mērce (40g) \*A01, A07  
Vārīti griķi (130g)  
Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)  
Rupjmaize. (25g) \*A01  
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Baltmaize ar kakao sviestu  
(15/5g) \*A01, A07  
Brokastu pārslas (20g)  
Skolas piens (200g) \*A07  
Sezonas augļi (100g)  
Olbaltumvielas: 31.98  
Tauki: 32.18  
Ogļhidrāti: 135.87  
Kcal: 961.03

Apstiprinu: \_\_\_\_\_