



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

3-6 g.v. II nedēļa - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 20.05.

Brokastis

Prosas biezputra (170g) *A07
Maize ar ievārījumu (15/5g) *A01

Zaļu tēja (150g)

Pusdienas

Sakņu zupa veģetāra (160g)
Cūkgaļa mērcē (70g) *A01
Vārīti rīsi (130g)
Svaigu kāpostu salāti ar
citronu-eļļas mērci (60g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Saldā biezpiena masa (60g) *A07

Blenderētas zemenes (25g)
Sviestmaize ar gurķi.
(15/5/20g) *A01, A07

Karkadē tējas dzēriens
(150g)

Olbaltumvielas: 31.07

Tauki: 30.19

Ogļhidrāti: 116.18

Kcal: 860.7

Otrdiena - 21.05.

Brokastis

Mannas biezputra (150g) *A01, A07

Blenderētas zemenes (20g)
Baltmaize ar sviestu (15g) *A01, A07

Tēja (150g)

Pusdienas

Zirņu zupa veģet. (150/5g) *A07
Tefteļi. (50g) *A03
Krējuma mērcē (30g) *A01, A07
Vārīti griķi (120g)
Burkānu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (10g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (150g)

Launags

Piena zupa ar nūdelēm
(150g) *A01, A07

Sviestmaize ar sieru.
(15/3/10g) *A01, A07

Sezonas augļi (70g)

Olbaltumvielas: 32.32

Tauki: 32.35

Ogļhidrāti: 128.01

Kcal: 932.47

Trešdiena - 22.05.

Brokastis

Auzu pārslu biezputra (160g) *A01, A07

Ievārījums (15g)
Baltmaize ar sviestu (20g) *A01, A07

Kakao ar pienu. (150g) *A07

Pusdienas

Maltās gaļas zupa (150g)
Plovs S (150g)
Biešu salāti ar ķiplokiem un
eļļu (60g) *A01
Rupjmaize. (30g) *A01
Jāņogu-ābolu dzēriens
(150g)

Launags

Biezpiena burkānu plācenīši
(70g) *A01, A03, A07

Ogu mērcē (20g)
Piparmētru tējas dzēriens
(150g)

Sezonas augļi (60g)

Olbaltumvielas: 31.64

Tauki: 37.06

Ogļhidrāti: 119.07

Kcal: 936.41

Ceturtdiena - 23.05.

Brokastis

Omlete (70g) *A01, A03, A07
Baltmaize ar sieru (15/3/10g) *A01, A07

Tēja (150g)

Pusdienas

Biešu zupa veģet. ar olu un
krējumu (150/5/5g) *A03, A07
Vistas gaļas kotlete (50g) *A01, A03

Kartupeļu biezputra (120g) *A07

Ķīnas kāpostu salāti ar
redīsiem (60g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Biezputra Asorti ar
ievārījumu (150/5g) *A01, A07

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

Skolas piens (200g) *A07

Olbaltumvielas: 40.27

Tauki: 46.4

Ogļhidrāti: 106.83

Kcal: 1006

Piektdiena - 24.05.

Brokastis

Kukurūzas biezputra (150g) *A07

Ievārījums (15g)
Kliju maize ar sviestu.
(15/4g) *A01, A07

Zaļu tēja (150g)

Pusdienas

Zivju zupa (160g) *A04
Cūkgaļas strogonovs. (60g) *A01, A07
Vārīti makaroni (100g) *A01
Vitamīnu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (30g) *A01
Rabarberu dzēriens. (150g)

Launags

Ogu uzpūtenis (50g) *A01
Piens (200g) *A07

Sviestmaize. (15/3g) *A01, A07
Olbaltumvielas: 33.98

Tauki: 30.98

Ogļhidrāti: 125.79

Kcal: 917.92

Apstiprinu: _____