



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Maltās gaļas mērce BG *A07	80	8.28	14.50	4.00	179.57
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	50	0.57	3.07	2.62	40.35
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ogu dzēriens.	100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	870	28.88	31.44	94.54	776.60
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG	200	3.97	8.78	34.97	234.79
Cepta vistas fileja BG *A03	60	9.25	5.64	5.46	109.61
Kartupeļu biežputra *A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	840	19.21	27.56	98.76	719.89
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S BG *A07	120	8.48	21.85	6.28	255.68
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	60	0.57	3.56	2.01	42.41
Maize bezglutēna vai galetes	50	1.10	1.25	20.00	95.65
Biezais ķīselis.	100	0.25	0.06	15.12	62.05
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	730	22.13	31.49	91.47	737.78
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu S *A07	200 / 10	5.81	13.39	14.04	199.89
Makaroni ar sieru G *A07	220 / 15	7.62	4.31	58.30	302.50
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	725	21.08	26.42	94.64	700.71
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) *A07	300	19.19	19.29	46.51	436.37
Marinēts gurķis	60	0.60		2.28	11.52
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	805	26.66	33.03	85.07	744.19