



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	220	4.65	5.14	16.86	132.27
Maltās gaļas mērce S PN *A01	80	7.30	11.97	7.60	167.28
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	60	0.69	3.68	3.14	48.42
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	800	24.18	23.19	98.70	700.17
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Cepta vistas fileja *A01, A03	60	12.14	7.80	4.29	135.90
Dārzeņu mērce bez piena *A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti kartupeļi	180	3.38	0.36	27.84	128.13
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	870	24.50	25.17	104.93	744.29
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S PN *A01	120	8.74	20.05	6.51	241.43
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu uzpūtenis *A01	50	0.85	0.08	11.09	48.47
Rīsu piena dzēriens	200	0.20	2.00	19.00	94.80
KOPĀ:	670	18.70	26.50	100.49	715.28
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka PN	200	5.56	11.39	13.81	179.98
Makaroni ar malto gaļu S *A01	230	12.01	15.94	39.81	350.77
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens S	200	0.40	0.10	8.26	35.54
KOPĀ:	730	21.15	32.72	81.97	706.96
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu PN	250	10.07	17.58	14.62	257.03
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) PN	300	20.69	17.17	50.92	440.92
Marinēts gurķis	60	0.60		2.28	11.52
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	850	34.11	35.31	90.94	818.03