



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. III nedēļa - 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	*A01, A07	80	8.52	14.51	3.77	179.73
Griķi vārīti.	*A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci		50	0.57	3.07	2.62	40.35
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	840	29.49	30.35	90.24	752.09
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
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.69	73.09
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:	850	24.70	30.42	98.42	766.28
Trešdiena 17.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S	*A01, A07	100	7.48	18.23	4.85	213.34
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.		60	0.57	3.56	2.01	42.41
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu uzpūtenis	*A01	60	1.02	0.09	13.31	58.16
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	670	23.90	27.29	91.38	706.75
Ceturtdiena 18.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu	*A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	200 / 15	10.10	3.67	49.16	270.06
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	755	28.01	30.10	90.08	743.24
Piektdiena 19.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie)	*A07	250	15.85	17.37	37.22	368.60
Marinēts gurķis		60	0.60		2.28	11.52
Rupjmaize.	*A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
	KOPĀ:	765	25.35	31.70	80.74	709.62