



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

1-4 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Griķi vārīti.	*A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		790	22.55	26.78	74.51	629.24
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	200 / 5 / 10	5.49	8.28	19.89	176.08
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		660	21.40	27.40	64.73	591.09
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 10	5.76	10.55	18.56	192.18
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	170	8.86	7.83	29.42	223.58
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		750	23.05	26.65	70.05	612.31
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-diļļu mērcē	*A01, A07	30 / 50	9.08	7.16	4.06	116.99
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		710	20.90	20.94	67.58	542.39
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	40	1.46	1.86	4.39	40.17
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		820	27.96	28.54	88.80	723.91