



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

1-4 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

*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
Vārīti griķi	120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	40	0.46	2.45	2.09	32.28
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	760	26.22	27.00	70.26	628.95
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 biezputra *A07	180	3.80	6.63	22.69	165.71
Biešu salāti	50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S	150	0.29	0.16	5.56	24.81
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	760	23.45	28.54	88.63	705.24
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	170	4.53	0.65	33.20	156.73
Balto redīsu-burkānu salāti.	50	0.48	2.97	1.67	35.34
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
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:	600	21.14	26.19	71.30	605.51
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	150 / 15	8.27	3.52	36.87	212.27
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	40	0.48	3.17	1.05	34.66
Rupjmaize. *A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	680	25.14	28.96	70.58	643.53
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	200	12.27	14.42	25.62	281.34
Marinēts gurķis	50	0.50		1.90	9.60
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:	630	20.06	28.41	56.03	560.06