



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		250	2.47	5.19	12.43	106.30
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	40 / 60	8.61	13.45	9.41	193.10
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Biešu salāti ar āboliem		60	0.48	5.94	4.83	74.70
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		940	28.24	33.18	97.17	800.26
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	250 / 5 / 10	6.70	9.73	24.81	213.60
Cūkgaļas šnicelle	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biezputra	*A07	270	5.71	9.95	34.04	248.56
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		925	27.05	34.85	99.03	818.03
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 10	7.14	12.68	23.14	235.24
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		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		890	28.93	37.96	94.55	835.58
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-diļļu mērcē	*A01, A07	40 / 70	12.17	9.95	5.68	160.94
Vārīti rīsi		280	7.45	1.06	54.69	258.15
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		70	0.80	6.55	4.33	79.44
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.		200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		1010	30.69	29.39	111.76	834.33
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem		250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteļi.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		60	0.71	3.65	3.33	49.02
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:		920	28.87	29.56	118.56	855.73