



Ēdienkarte (27.05.2024. - 31.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. A - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem	*A01, A07	150	4.51	5.30	13.74	120.74
Gaļas bumbiņas diļļu mērcē	*A01, A07	80	7.81	11.88	4.46	156.02
Vārīti rīsi	*A07	150	4.05	6.72	29.37	194.18
Biešu-ābolu salāti		50	0.33	3.42	4.27	49.22
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Tēja kumelišu		200			1.60	6.39
KOPĀ:		650	17.95	27.59	62.70	570.90
Otrdiena 28.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Csiņi	*A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Krējuma mērce	*A01, A07	35	0.58	1.95	3.43	33.65
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0.61	5.06	1.93	55.74
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Sulas dzēriens		200	0.09		17.71	71.23
Cepumi	*A01	20	1.40	3.30	8.28	68.42
KOPĀ:		535	16.20	21.11	80.81	577.99
Trešdiena 29.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		150	4.48	5.35	10.36	107.44
Vistas giross		60	16.83	14.20	0.22	195.93
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	35	0.67	2.86	3.10	40.79
Vārīts bulgurs	*A01	150	7.42	0.79	38.29	189.93
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.82
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
KOPĀ:		665	31.17	26.47	67.33	632.21
Ceturtdiena 30.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gaļas kotlete	*A01, A03	50	6.93	8.32	5.26	123.63
Kartupeļu biežputra	*A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Svaigu tomātu salāti ar eļļu.		50	0.24	4.10	1.66	44.53
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Biezpiena sierīņš.		38	4.18	9.12	9.88	138.32
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
KOPĀ:		508	16.02	27.38	45.78	493.63
Piektdiena 31.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07, A09	80	12.02	7.65	2.82	128.24
Griķi vārīti.	*A07	150	6.16	3.08	32.94	184.13
Tomātu-gurķu salāti ar eļļu.		50	0.31	4.80	1.71	51.29
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Karkadē tējas dzēriens		200			4.06	16.32
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		600	19.93	15.81	60.59	464.33