



Ēdienkarte (27.05.2024. - 31.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa S	250	5.28	5.84	19.16	150.31
Maltās gaļas mērce *A01, A07	80	8.52	14.51	3.77	179.73
Griķi vārīti. *A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	70	0.80	4.29	3.66	56.49
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	100	0.32	0.09	3.68	16.80
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	940	32.01	33.36	101.71	835.12
Otrdiena 28.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Vistas gaļas kotlete *A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biežputra *A07	230	4.86	8.48	29.00	211.74
Svaigu kāpostu un biešu salāti	60	0.65	4.19	3.26	53.37
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	830	25.29	33.16	104.88	819.14
Trešdiena 29.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	120	8.97	21.87	5.82	256.01
Vārīti rīsi	220	5.86	0.84	42.97	202.83
Balto redīsu-burkānu salāti.	70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize. *A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ogu uzpūtenis *A01	70	1.20	0.11	15.53	67.86
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	740	26.81	31.75	103.44	806.79
Ceturtdiena 30.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 10	7.25	16.63	19.68	257.35
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	70	10.72	6.85	1.82	111.78
Vārīti makaroni *A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	850	29.46	30.32	103.07	803.04
Piektdiena 31.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi *A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	80	1.82	3.48	9.78	77.70
Vārīti rīsi	270	7.19	1.03	52.74	248.93
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	100	1.19	7.94	2.62	86.64
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	960	26.88	27.22	112.72	803.34