



Ēdienkarte (27.05.2024. - 31.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	200	4.22	4.67	15.32	120.25
Maltās gaļas mērce *A01, A07	80	8.52	14.51	3.77	179.73
Griķi vārīti. *A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	50	0.57	3.07	2.62	40.35
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.	100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	840	29.49	30.35	90.24	752.09
Otrdiena 28.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. *A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Vistas gaļas kotlete *A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Kartupeļu biežputra *A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
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:	750	23.34	29.83	92.81	733.12
Trešdiena 29.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem S *A01, A07	100	7.48	18.23	4.85	213.34
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Balto redīsu-burkānu salāti.	60	0.57	3.56	2.01	42.41
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
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:	670	23.90	27.29	91.38	706.75
Ceturtdiena 30.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 10	5.85	13.70	15.79	209.86
Sautēta vistas fileja karija mērcē S *A07	70	10.72	6.85	1.82	111.78
Vārīti makaroni *A01	180	6.60	0.54	44.48	209.14
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	60	0.69	4.76	3.77	60.69
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
KOPĀ:	765	26.91	26.48	91.30	711.11
Piektdiena 31.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ciņņi *A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	70	1.60	3.04	8.56	67.99
Vārīti rīsi	250	6.65	0.95	48.83	230.49
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	70	0.83	5.56	1.83	60.65
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	880	24.52	24.07	97.54	704.85