



Ēdienkarte (25.03.2024. - 28.03.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 25.03.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Siera-dārzeņu zupa	*A07	200	3.16	10.99	12.85	162.95
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	80	8.48	13.51	3.65	170.14
Griķi vārīti.	*A07	180	7.39	3.70	39.53	220.96
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.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	750	22.71	31.97	84.53	716.68
Otrdiena 26.03.2024.		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	200 / 15	10.10	3.67	49.16	270.06
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	755	28.01	30.10	90.08	743.24
Trešdiena 27.03.2024.		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 28.03.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	200	5.26	7.90	33.12	224.64
Zivju burgers	*A01, A03, A04	70	9.32	7.95	5.18	129.50
Kartupeļu biezputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Biešu salāti		60	0.61	5.76	4.69	73.09
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
	KOPĀ:	765	21.98	29.65	91.82	722.02