



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	200	1.98	4.15	9.94	85.04
Cūkgaļa tomātu mērcē G	30 / 50	5.36	9.81	9.95	149.53
Griķi vārīti. *A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Biešu salāti ar āboliem	50	0.40	4.95	4.02	62.25
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	790	20.53	26.39	75.36	621.08
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G *A03, A07	205	5.37	6.18	12.31	126.30
Cūkgaļas šnicele BG *A03	70	9.71	10.12	6.66	156.52
Kartupeļu biezputra *A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna vai galetes	25	0.55	0.63	10.00	47.83
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	650	19.80	25.61	55.52	531.75
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 10	5.76	9.55	18.55	183.21
Makaroni ar malto gaļu BG	150	6.33	10.67	27.94	233.13
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	730	19.72	28.74	67.32	606.82
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	200	5.44	8.91	11.52	148.06
Vistas gaļas mērce PN *A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Vārīti rīsi	160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	50	0.58	3.97	3.14	50.58
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Rabarberu dzēriens.	150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	710	22.87	23.56	69.19	580.27
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	200	4.90	8.12	16.45	158.43
Tefteļi. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Krējuma mērce BG *A07	30	0.16	1.67	3.31	28.90
Vārīti griķi	150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	810	25.85	28.59	86.46	706.55