



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S *A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG	150	10.94	9.48	27.06	237.32
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
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:	725	23.92	25.12	63.32	575.08
Otrdiena 21.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S *A07	200 / 10	8.15	7.76	17.55	172.60
Vārīta cūkgaļa.	50	8.89	11.56	0.03	139.76
Piena mērce BG *A07	30	0.83	1.39	3.54	29.95
Vārīti griķi	120	5.06	1.02	27.13	137.95
Biešu salāti ar burkāniem	50	0.48	4.95	3.75	61.48
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	630	24.32	27.31	65.53	605.20
Trešdiena 22.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	200	5.97	7.13	13.81	143.26
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem BG	30 / 30	9.45	4.88	2.14	90.29
Vārīti rīsi *A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	50	1.31	4.31	5.73	66.94
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
KOPĀ:	760	27.28	26.69	66.65	615.94
Ceturtdiena 23.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S *A07	200 / 5	5.89	9.28	12.64	157.69
Vistas gaļas kotlete S BG *A03	60	11.10	8.38	7.69	150.55
Kartupeļu biežputra *A07	150	3.17	5.53	18.91	138.09
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	50	0.59	3.97	1.31	43.32
Maize bezglutēna vai galetes	25	0.55	0.63	10.00	47.83
Ābolu dzēriens	150	0.06		5.33	21.58
KOPĀ:	640	21.37	27.78	55.88	559.05
Piektdiena 24.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	200	8.60	12.57	26.83	254.81
Vitamīnu salāti ar eļļu	40	0.33	2.00	2.56	29.59
Maize bezglutēna vai galetes	20	0.44	0.50	8.00	38.26
Auzu pārslu biežputra *A01, A07	100	2.90	1.88	11.20	73.32
Ogu ķīselis	150	0.22	0.13	6.87	29.58
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	710	18.89	21.09	64.46	523.16