



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. C - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	80	14.14	5.98	10.90	153.98
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		340	14.53	6.05	22.86	204.04
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	120 / 15	7.18	3.43	29.49	177.59
Tomāti		30	0.15		1.08	4.92
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
Cepumi	*A01	20	1.40	3.30	8.28	68.42
KOPĀ:		385	8.73	6.73	42.84	266.89
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Omlete	*A01, A03, A07	100	5.77	7.55	3.67	105.68
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	15 / 3 / 15	1.06	2.58	8.25	60.46
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	7.19	60.60
KOPĀ:		283	9.85	12.32	19.11	226.74
Ceturtdiena 16.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kefīra pankūkas	*A01, A03, A07	100	8.54	8.00	42.58	276.50
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Baltmaize ar krēmsieru	*A01, A07	20	1.28	2.15	6.26	49.47
Tēja ar citronu.		200	0.30	0.06	4.12	18.15
KOPĀ:		330	10.14	10.23	59.22	369.47
Piektdiena 17.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	70	1.70	0.43	9.27	47.75
Ogu ķīselis		100	0.15	0.09	4.58	19.72
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	15 / 3 / 20	3.69	7.98	8.38	120.10
Bērnu kafija ar pienu	*A07	150	5.07	2.78	13.16	97.97
KOPĀ:		358	10.61	11.28	35.39	285.53