



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - 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	*A01	30 / 50	6.59	10.43	7.84	151.62
Vārīti griķi		140	5.90	1.19	31.65	160.94
Biešu salāti ar āboliem		50	0.40	4.95	4.02	62.25
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	5.56	24.81
	KOPĀ:	640	16.41	21.14	68.27	528.99
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa PN	*A01, A03	200	6.07	5.57	16.92	142.10
Cūkgaļas šnicele	*A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Kartupeļu biežputra	*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
Rupjmaize.	*A01	25	1.55	0.33	11.58	55.43
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	645	21.97	24.69	61.76	557.11
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN		220	4.44	5.17	14.17	120.99
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	180	9.40	12.48	31.16	274.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		50	0.59	3.97	1.31	43.32
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	620	15.97	21.95	59.67	500.12
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
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi		160	4.26	0.61	31.25	147.51
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		50	0.58	3.97	3.14	50.58
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
	KOPĀ:	750	24.59	25.24	72.56	615.79
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
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Krāsaini salāti		40	0.48	2.43	2.22	32.68
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	750	22.63	25.18	96.97	705.05