



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	200	9.97	15.32	13.31	230.96
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01 160	9.02	8.91	29.86	235.69
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.58	3.07	2.65	40.56
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:	580	21.11	27.71	60.63	576.36
Otrdiena 21.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa PN	200	8.34	6.38	15.31	152.05
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03 40	5.35	7.45	8.72	123.36
Dārzeņu mērce bez piena	*A01 30	0.45	1.63	2.80	27.71
Vārīti griķi	120	5.06	1.02	27.13	137.95
Biešu salāti ar burkāniem	80	0.77	7.92	6.00	98.37
Rupjmaize.	*A01 20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	640	21.69	24.80	74.75	608.98
Trešdiena 22.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa	200	5.97	7.13	13.81	143.26
Vistas gaļas mērce PN	*A01 60	9.97	7.96	2.51	121.56
Vārīti rīsi	130	3.46	0.49	25.39	119.85
Burkānu salāti ar eļļu	70	0.83	5.56	4.14	69.87
Rupjmaize.	*A01 25	1.55	0.33	11.58	55.43
Dažādu ogu dzēriens	200	0.39	0.21	4.18	20.14
KOPĀ:	685	22.17	21.67	61.60	530.12
Ceturtdiena 23.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs PN	220	5.30	10.41	11.55	161.06
Vārīta cāļa fileja	60	15.86	2.16	0.04	83.04
Vārīti kartupeļi	200	3.75	0.40	30.94	142.36
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
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	700	27.22	17.33	58.62	499.32
Piektdiena 24.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S	230	9.89	14.45	30.85	293.03
Vitamīnu salāti ar eļļu	50	0.41	2.51	3.20	36.99
Rupjmaize.	*A01 30	1.86	0.39	13.89	66.51
Mannas biezputra PN	*A01 100	1.89	0.49	13.78	67.08
Ogu ķīselis	150	0.22	0.13	6.87	29.58
KOPĀ:	560	14.26	17.97	68.59	493.19