



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 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	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Makaroni ar sautētu gaļu BG		300	21.87	18.97	54.12	474.64
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Dažādu ogu dzēriens S		200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:		875	30.73	34.78	97.69	826.68
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 10	10.12	9.20	21.88	210.77
Vārīta cūkgaļa.		50	8.89	11.56	0.03	139.76
Piena mērce BG	*A07	50	1.38	2.31	5.91	49.91
Vārīti griķi		220	9.28	1.87	49.74	252.91
Biešu salāti ar burkāniem		70	0.67	6.93	5.25	86.07
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		890	31.85	33.05	106.18	849.55
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	7.46	8.91	17.26	179.07
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem BG		30 / 30	9.45	4.88	2.14	90.29
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
KOPĀ:		920	31.63	33.84	94.10	807.41
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	250 / 5	7.33	11.36	15.77	194.62
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.10	8.38	7.69	150.55
Kartupeļu biezputra	*A07	300	6.34	11.06	37.82	276.18
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ābolu dzēriens		250	0.10		12.88	51.92
KOPĀ:		965	26.47	36.55	91.73	801.78
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		350	15.05	21.99	46.94	445.92
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Maize bezglutēna vai galetes		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Auzu pārslu biezputra BG	*A07	100	3.53	3.48	11.75	92.46
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		920	26.87	34.37	99.05	812.99