



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 13.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa	250	2.47	5.19	12.43	106.30
Cūkgaļa tomātu mērcē *A01	50 / 60	10.39	15.76	9.41	221.02
Vārīti griķi	250	10.54	2.13	56.53	287.40
Biešu salāti ar āboliem	70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	920	26.84	30.73	109.92	823.62
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa PN *A01, A03	250	7.38	11.89	19.36	213.97
Cūkgaļas šnicele *A01, A03	70	10.18	10.10	6.71	158.48
Dārzeņu mērce bez piena *A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti kartupeļi	250	4.69	0.50	38.67	177.96
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	960	27.77	31.37	104.75	812.46
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN	300	6.06	7.05	19.33	164.99
Makaroni ar malto gaļu S *A01	300	15.66	20.80	51.93	457.53
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens	200	0.40	0.10	5.03	22.59
KOPĀ:	910	25.93	33.36	101.00	807.95
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	250	6.80	11.14	14.40	185.08
Vistas gaļas mērce PN *A01	100	16.61	13.27	4.18	202.61
Vārīti rīsi	260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	970	33.99	31.52	101.78	826.76
Piektdiena 17.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar rīsiem	250	6.12	10.15	20.56	198.04
Tefteļi. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Dārzeņu mērce bez piena *A01	100	1.50	5.45	9.33	92.38
Vārīti griķi	250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti	80	0.95	4.87	4.44	65.36
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ābolu dzēriens	200	0.08		7.11	28.77
KOPĀ:	990	29.30	33.22	130.58	938.49