



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - 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 G	40 / 60	7.02	12.54	11.94	188.63
Griķi vārīti. *A07	170	6.98	3.49	37.33	208.68
Biešu salāti ar āboliem	60	0.48	5.94	4.83	74.70
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S	100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	860	23.71	30.97	88.74	728.58
Otrdiena 14.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa G *A03, A07	200	5.62	6.07	15.18	137.82
Cūkgaļas šnicele BG *A03	70	9.71	10.12	6.66	156.52
Kartupeļu biezputra *A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	70	0.71	7.20	2.85	79.06
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:	830	22.84	33.78	79.58	713.67
Trešdiena 15.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu *A07	200 / 10	5.76	9.55	18.55	183.21
Makaroni ar malto gaļu BG	220	9.28	15.65	40.99	341.93
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem	60	0.71	4.76	1.57	51.99
Maize bezglutēna vai galetes	30	0.66	0.75	12.00	57.39
Augļu-ogu dzēriens	100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	820	23.01	34.77	84.62	743.41
Ceturtdiena 16.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S	220	5.99	9.80	12.67	162.87
Vistas gaļas mērce G *A07	70	8.67	10.15	2.43	135.75
Vārīti rīsi	270	7.19	1.03	52.74	248.93
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci	70	0.81	5.56	4.39	70.81
Maize bezglutēna vai galetes	40	0.88	1.00	16.00	76.52
Rabarberu dzēriens.	200	0.26	0.04	4.61	19.88
Sezonas augļi	50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:	920	23.90	27.58	97.74	734.75
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
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Krējuma mērce BG *A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
Bezglutēna maize vai galetes	60	1.32	1.50	24.00	114.78
Ābolu dzēriens	100	0.04		3.56	14.38
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	920	28.95	31.13	115.97	859.82