



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG		230	16.77	14.54	41.49	363.89
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
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:	825	30.08	31.04	82.18	728.34
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 10	8.15	7.76	17.55	172.60
Vārīta cūkgaļa.		50	8.89	11.56	0.03	139.76
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Biešu salāti ar burkāniem		50	0.48	4.95	3.75	61.48
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	790	27.50	29.68	91.44	742.91
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	5.97	7.13	13.81	143.26
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem BG		30 / 30	9.45	4.88	2.14	90.29
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna vai galetes		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
	KOPĀ:	835	29.21	30.58	82.77	723.19
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Borščs ar krējumu S	*A07	200 / 5	6.08	9.30	14.19	164.79
Vistas gaļas kotlete S BG	*A03	60	11.06	11.34	6.70	173.13
Kartupeļu biežputra	*A07	200	4.23	7.37	25.22	184.12
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.43	51.41
Maize bezglutēna vai galetes		50	1.10	1.25	20.00	95.65
Ābolu dzēriens		250	0.10		12.88	51.92
	KOPĀ:	825	23.28	34.03	80.41	721.02
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		280	12.04	17.60	37.56	356.74
Vitamīnu salāti ar eļļu		70	0.57	3.51	4.48	51.78
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Auzu pārslu biežputra BG	*A07	100	3.53	3.48	11.75	92.46
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	840	23.64	29.72	85.66	704.68