



Ēdienkarte (13.05.2024. - 17.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - 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	*A01	40 / 60	8.61	13.45	9.41	193.10
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
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:	810	22.46	26.96	96.13	716.97
Otrdiena 14.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa PN	*A01, A03	250	6.47	6.82	12.10	135.66
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	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	940	26.14	25.56	92.44	704.41
Trešdiena 15.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet PN		270	5.45	6.34	17.39	148.49
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	260	13.57	18.02	45.01	396.52
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		200	0.40	0.10	5.03	22.59
	KOPĀ:	830	22.62	29.75	87.52	708.27
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 PN	*A01	70	11.63	9.29	2.93	141.83
Vārīti rīsi		260	6.92	0.99	50.78	239.71
Burkānu salāti ar saldskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
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:	900	28.07	25.41	98.17	733.65
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
Dārzeņu mērce bez piena	*A01	70	1.05	3.81	6.53	64.67
Vārīti griķi		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Krāsaini salāti		50	0.59	3.04	2.78	40.85
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	890	27.88	27.86	126.63	868.83