



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	230 / 10	2.80	9.54	14.29	154.17
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 20	12.86	4.85	61.45	340.82
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
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:	925	25.26	23.78	108.03	747.22
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	270	6.00	7.68	21.16	177.78
Dārzeņu mērce	*A01, A07	130	2.23	4.67	11.14	95.52
Griķi vārīti.	*A07	230	9.44	4.73	50.51	282.34
Biešu salāti ar burkāniem		80	0.77	7.92	6.00	98.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	940	20.93	25.57	110.06	754.13
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sakņu zupa veģetāra		200	6.08	8.55	24.05	197.50
Dārzeņu mērce	*A01, A07	70	1.20	2.52	6.00	51.44
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
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
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:	840	22.17	29.16	96.76	738.14
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 5	5.70	5.59	19.04	149.28
Siera mērce	*A01, A07	80	3.00	7.44	6.71	105.77
Zirņu-kartupeļu biezenis	*A07	300	13.59	4.39	44.44	271.67
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		80	0.95	6.35	2.09	69.32
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.91	31.96
	KOPĀ:	900	25.49	24.22	96.41	705.59
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		250	12.04	15.27	52.64	396.16
Vitamīnu salāti ar eļļu		60	0.49	3.01	3.84	44.38
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Manna ar ķīseli	*A01, A07	100 / 150	4.97	1.34	31.26	157.03
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	800	26.38	24.14	115.27	783.86