



Ēdienkarte (08.01.2024. - 12.01.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 08.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	250	14.05	13.91	46.52	367.50
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rīsu biezputra	*A07	150	4.72	2.79	28.67	158.71
levārījums		5	0.02	0.01	3.13	12.67
Dažādu ogu dzēriens		150	0.29	0.16	3.13	15.11
KOPĀ:		625	19.82	21.11	84.41	606.92
Otrdiena 09.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	4.06	10.66	10.96	156.04
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	60	6.64	10.81	2.55	134.07
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		655	15.79	29.09	57.13	553.57
Trešdiena 10.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	50 / 50	15.94	8.14	3.24	150.05
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		60	0.69	4.76	3.77	60.69
Biezais ķīselis.		70	0.17	0.04	10.57	43.35
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
KOPĀ:		530	27.94	17.22	58.24	499.73
Ceturtdiena 11.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	200 / 5	5.64	9.55	18.44	182.22
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		45	0.55	4.56	1.74	50.17
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ābolu dzēriens		150	0.06		5.33	21.58
KOPĀ:		660	22.35	24.84	71.19	597.67
Piektdiena 12.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		250	10.57	15.70	33.02	315.67
Marinētu gurķu salāti		70	0.78	3.47	3.93	50.04
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Saldā biezpiena masa	*A07	50	6.71	2.00	2.13	53.32
Blenderētas zemenes		20	0.02	0.08	2.70	11.58
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		670	24.94	24.63	72.22	610.32