



Ēdienkarte (08.01.2024. - 12.01.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 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	320	17.99	17.81	59.54	470.40
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rīsu biezputra	*A07	250	7.87	4.66	47.78	264.51
levārijums		15	0.05	0.03	9.39	38.01
Dažādu ogu dzēriens		200	0.39	0.21	4.18	20.14
	KOPĀ:	865	27.13	27.55	124.28	853.56
Otrdiena 09.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	5.05	13.08	13.67	192.56
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	11.07	18.02	4.26	223.45
Vārīti kartupeļi		300	5.63	0.60	46.41	213.55
Biešu salāti ar āboliem		70	0.56	6.93	5.63	87.15
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	965	25.42	39.32	95.85	838.99
Trešdiena 10.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	50 / 100	16.45	13.29	6.49	211.35
Vārīti griķi		300	12.65	2.55	67.83	344.88
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		100	1.15	7.94	6.28	101.15
Biezais ķīselis.		100	0.25	0.06	15.10	61.93
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	850	36.91	27.84	104.69	816.91
Ceturtdiena 11.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar sk.krējumu	*A07	250 / 5	7.01	11.68	23.02	225.28
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60	10.95	8.78	9.92	162.47
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	915	28.06	31.77	102.99	810.14
Piektdiena 12.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		350	16.67	22.24	59.96	506.70
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	70	9.39	2.80	2.98	74.65
Blenderētas zemenes		30	0.03	0.12	4.04	17.38
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	800	33.73	32.02	101.35	828.47