



Ēdienkarte (08.01.2024. - 12.01.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	300	16.86	16.70	55.82	441.00
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rīsu biezputra	*A07	200	6.29	3.73	38.22	211.61
levāriņš		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Dažādu ogu dzēriens		200	0.39	0.21	4.18	20.14
	KOPĀ:	780	24.31	24.89	107.45	751.03
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	80	8.86	14.41	3.41	178.76
Vārīti kartupeļi		270	5.07	0.54	41.77	192.19
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.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	815	21.50	33.20	85.81	728.02
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		220	9.28	1.87	49.74	252.91
Burkānu salāti ar saldiskābu mērci		80	0.92	6.35	5.02	80.92
Biezais ķīselis.		100	0.25	0.06	15.10	61.93
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	750	33.30	25.57	85.35	704.71
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	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti kartupeļi		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	0.86	7.09	2.71	78.04
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ābolu dzēriens		200	0.08		7.11	28.77
	KOPĀ:	815	24.96	28.53	88.49	710.58
Piektdiena 12.01.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs S		300	14.69	19.12	54.33	448.17
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	60	8.05	2.40	2.55	63.98
Blenderētas zemenes		25	0.03	0.10	3.37	14.48
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	735	30.40	28.48	94.62	756.38