



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A09	200	4.80	7.56	11.25	132.26
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		80	5.69	13.90	1.10	152.27
Vārīti makaroni	*A01	120	4.40	0.36	29.65	139.43
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	*A07	80	0.98	1.72	3.97	35.27
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	700	23.50	27.80	64.23	601.16
Otrdiena 23.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas kotlete S	*A01, A03	70	9.27	12.14	11.12	190.88
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		70	0.83	5.56	1.83	60.65
Augļu salāti ar jogurtu	*A07	50 / 100	3.83	1.64	10.39	71.64
	KOPĀ:	490	22.08	22.94	62.75	545.82
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.		200	15.06	13.71	37.43	333.30
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	80	1.09	1.29	4.85	35.40
Kaltētu augļu ķīselis	*A12	70	0.24	0.03	11.07	45.50
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	550	22.79	19.02	62.35	511.80
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	*A01, A09	200	3.66	5.60	13.19	117.74
Krējums	*A07	5	0.13	1.00	0.12	9.96
Rudzu maize		20	1.40	0.20	9.20	44.20
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem		70	18.02	4.19	1.07	114.09
Vārīti kartupeļi		160	3.00	0.32	24.75	113.89
Skābā krējuma ķīpoku mērce	*A07	30	0.75	5.94	0.72	59.34
Biešu salāti		80	0.82	7.68	6.26	97.45
	KOPĀ:	565	27.78	24.93	55.30	556.68
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	200 / 5	9.27	9.56	21.39	208.68
Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām BG	*A07	40	1.63	9.66	14.02	149.52
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rudzu maize		40	2.80	0.40	18.40	88.40
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	535	14.12	19.75	70.49	516.18