



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Boloņas mērce	40 / 60	10.31	13.01	1.90	165.91
Griķi vārīti. *A07	140	5.75	2.88	30.74	171.86
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	70	0.80	4.29	3.66	56.49
Brokastu pārslas	30	2.16	0.18	23.91	105.90
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	540	25.42	24.36	69.21	597.76
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	200 / 10	7.30	14.86	13.42	216.58
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Vārīti makaroni *A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Siera mērce V *A07	50	2.82	5.24	1.80	65.67
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	70	1.84	6.03	8.02	93.72
KOPĀ:	500	18.69	26.84	69.56	594.59
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas kotlete S *A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti rīsi	160	4.26	0.61	31.25	147.51
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	60	0.75	3.57	1.72	42.08
Ogu kokteilis *A07	150	4.29	2.61	12.85	92.04
KOPĀ:	480	18.39	19.37	61.47	493.80
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Rupjmaize. *A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Cīsiņi *A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Piena mērce *A01, A07	40	1.46	1.86	4.39	40.17
Vārīti kartupeļi	150	2.82	0.30	23.20	106.77
Krāsaini salāti	50	0.59	3.04	2.78	40.85
KOPĀ:	520	18.30	28.18	56.11	551.27
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas sautējums ar gaļu	250	16.99	20.42	17.81	322.99
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	60	0.71	3.01	3.02	41.99
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu uzpūtenis *A01	60	1.02	0.09	13.31	58.16
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:	600	26.98	27.91	57.03	587.25



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.) Apstiprina  
Iestādes vadītājs:

5-9 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Boloņas mērce	40 / 60	10.31	13.01	1.90	165.91
Griķi vārīti. *A07	230	9.44	4.73	50.51	282.34
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	70	0.80	4.29	3.66	56.49
Brokastu pārslas	30	2.16	0.18	23.91	105.90
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>630</b>	<b>29.11</b>	<b>26.21</b>	<b>88.98</b>	<b>708.24</b>
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	200 / 10	7.30	14.86	13.42	216.58
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Vārīti makaroni *A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Siera mērce V *A07	70	3.95	7.34	2.52	91.93
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	70	1.84	6.03	8.02	93.72
<b>KOPĀ:</b>	<b>580</b>	<b>22.27</b>	<b>29.22</b>	<b>87.27</b>	<b>701.12</b>
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas kotlete S *A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Piena mērce *A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Vārīti rīsi	220	5.86	0.84	42.97	202.83
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	70	0.88	4.17	2.01	49.09
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu kokteilis *A07	200	5.72	3.48	17.13	122.72
<b>KOPĀ:</b>	<b>680</b>	<b>25.91</b>	<b>23.94</b>	<b>96.51</b>	<b>705.18</b>
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Cīsiņi *A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Piena mērce *A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti kartupeļi	230	4.32	0.46	35.58	163.72
Krāsaini salāti	70	0.81	6.23	3.81	74.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>665</b>	<b>22.05</b>	<b>33.13</b>	<b>79.76</b>	<b>705.36</b>
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas sautējums ar gaļu *A01	300	21.96	24.65	32.48	439.57
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	80	0.94	4.01	4.03	55.98
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu uzpūtenis *A01	70	1.20	0.11	15.53	67.86
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>690</b>	<b>32.97</b>	<b>33.28</b>	<b>79.56</b>	<b>749.69</b>



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.) Apstiprina  
Iestādes vadītājs:

10-12 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Pirmdiena 15.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Boloņas mērce	50 / 80	12.92	16.56	2.53	210.87
Griķi vārīti. *A07	250	10.26	5.14	54.90	306.89
Svaigu kāpostu salāti ar diļļu-eļļas mērci	70	0.80	4.29	3.66	56.49
Brokastu pārslas	40	2.88	0.24	31.88	141.20
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>690</b>	<b>33.27</b>	<b>30.23</b>	<b>101.97</b>	<b>813.05</b>
Otrdiena 16.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka ar krējumu *A06, A07	250 / 10	9.06	18.07	16.72	265.74
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Vārīti makaroni *A01	250	9.16	0.75	61.77	290.47
Siera mērce V *A07	70	3.95	7.34	2.52	91.93
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	70	1.84	6.03	8.02	93.72
<b>KOPĀ:</b>	<b>680</b>	<b>25.86</b>	<b>32.58</b>	<b>102.92</b>	<b>808.38</b>
Trešdiena 17.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas kotlete S *A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Tomātu mērce ar zaļumiem *A01	120	2.73	5.21	14.67	116.55
Vārīti rīsi	260	6.92	0.99	50.78	239.71
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	80	0.98	6.75	2.25	73.63
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu kokteilis *A07	200	5.72	3.48	17.13	122.72
<b>KOPĀ:</b>	<b>760</b>	<b>26.78</b>	<b>27.36</b>	<b>112.89</b>	<b>804.90</b>
Ceturtdiena 18.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu *A07	250 / 5	7.12	15.63	19.57	247.39
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Cīsiņi *A07	60	6.78	10.08	3.12	130.32
Piena mērce *A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Vārīti kartupeļi	250	4.69	0.50	38.67	177.96
Krāsaini salāti	70	0.81	6.23	3.81	74.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>775</b>	<b>25.54</b>	<b>37.62</b>	<b>94.66</b>	<b>819.38</b>
Piektdiena 19.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas sautējums ar gaļu *A01	350	22.63	24.38	40.22	470.82
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	100	1.18	5.01	5.04	69.98
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Ogu uzpūtenis *A01	70	1.20	0.11	15.53	67.86
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
<b>KOPĀ:</b>	<b>770</b>	<b>34.50</b>	<b>34.15</b>	<b>92.94</b>	<b>817.10</b>