



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 22.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A09	250	5.99	9.46	14.06	165.32
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		100	7.11	17.38	1.38	190.34
Vārīti makaroni	*A01	230	8.43	0.69	56.83	267.23
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	*A07	80	0.98	1.72	3.97	35.27
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	890	30.77	33.63	99.13	822.27
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		250	10.54	2.13	56.53	287.40
Piena mērce	*A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		120	1.43	9.52	3.14	103.97
Augļu salāti ar jogurtu	*A07	60 / 120	4.60	1.97	12.47	85.97
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
	KOPĀ:	740	30.73	30.68	103.49	812.98
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.		320	24.09	21.93	59.89	533.29
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100	1.36	1.62	6.06	44.25
Kaltētu augļu ķīselis	*A12	130	0.45	0.05	20.56	84.49
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
	KOPĀ:	770	33.55	27.85	104.78	803.97
Ceturtdiena 25.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	*A01, A09	250	6.35	7.23	30.97	214.38
Krējums	*A07	5	0.13	1.00	0.12	9.96
Rudzu maize		40	2.80	0.40	18.40	88.40
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem		70	18.02	4.19	1.07	114.09
Vārīti kartupeļi		240	4.51	0.48	37.13	170.84
Skābā krējuma ķīploku mērce	*A07	30	0.75	5.94	0.72	59.34
Biešu salāti		120	1.23	11.52	9.39	146.17
	KOPĀ:	755	33.79	30.77	97.79	803.19
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	350 / 5	16.14	18.95	37.37	384.55
Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām BG	*A07	60	2.44	14.48	21.04	224.27
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rudzu maize		60	4.20	0.60	27.60	132.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	725	23.21	34.16	102.67	811.00