



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 |
| | KOPĀ: | 690 | 33.27 | 30.23 | 101.97 | 813.05 |
| 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 |
| | KOPĀ: | 680 | 25.86 | 32.58 | 102.92 | 808.38 |
| 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 |
| | KOPĀ: | 760 | 26.78 | 27.36 | 112.89 | 804.90 |
| 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 |
| Ciņiņi | *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 |
| | KOPĀ: | 775 | 25.54 | 37.62 | 94.66 | 819.38 |
| 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 |
| | KOPĀ: | 770 | 34.50 | 34.15 | 92.94 | 817.10 |