



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		80	5.69	13.90	1.10	152.27
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
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:		790	27.05	28.17	88.63	716.28
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		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		100	1.19	7.94	2.62	86.64
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:		640	27.29	27.27	88.37	708.04
Trešdiena 24.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.		280	21.08	19.19	52.40	466.63
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100	1.36	1.62	6.06	44.25
Kaltētu augļu ķīselis	*A12	100	0.35	0.04	15.82	65.00
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
KOPĀ:		700	30.43	25.10	92.54	717.81
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		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Skābā krējuma ķīploku mērce	*A07	30	0.75	5.94	0.72	59.34
Biešu salāti		100	1.02	9.60	7.82	121.81
KOPĀ:		695	32.83	28.77	90.03	750.35
Piektdiena 26.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulažzupa	*A01, A07	300 / 5	13.85	16.81	32.05	334.85
Putukrējums ar graudzētām auzu pārslām BG	*A07	50	2.04	12.07	17.53	186.89
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:		665	20.51	29.61	93.85	723.92