



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		200	1.98	4.15	9.94	85.04
Krējums	*A07	5	0.13	1.00	0.12	9.96
Rudzu maize		30	2.10	0.30	13.80	66.30
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	80	8.87	14.41	3.44	178.98
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Burkānu salāti ar seleriju sakni	*A09	80	1.06	1.51	3.87	33.38
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		795	27.87	25.98	89.59	703.64
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		300	20.29	16.91	19.17	310.02
Krējums	*A07	10	0.25	2.00	0.23	19.92
Biešu salāti		100	1.02	9.60	7.82	121.81
Rudzu maize		50	3.50	0.50	23.00	110.50
Flamerī krēms	*A01, A07	60	1.70	7.32	10.12	113.21
Ogu ķīselis		150	0.68	0.41	19.30	83.66
KOPĀ:		670	27.45	36.75	79.65	759.13
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	80	7.64	14.96	4.13	181.72
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu		80	1.18	2.28	2.50	35.21
Rudzu maize		40	2.80	0.40	18.40	88.40
Šokolādes pudiņš	*A07	50	1.36	3.18	7.35	63.42
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		650	27.59	28.92	85.30	711.87
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		230	4.32	0.46	35.58	163.72
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	40	0.30	4.19	0.86	42.37
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Biezpienkrēms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.32	10.78	46.34
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:		770	34.38	32.22	84.69	766.29