



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

lestādes vadītājs:

1-4 AZ I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		80	5.69	13.90	1.10	152.27
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	*A07	80	0.98	1.72	3.97	35.27
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	630	20.00	20.33	70.19	543.76
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mājas kotlete S	*A01, A03	70	9.27	12.14	11.12	190.88
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Balto redīsu-burkānu salāti.		70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Augļu salāti ar jogurtu	*A07	50 / 100	3.83	1.64	10.39	71.64
	KOPĀ:	510	19.65	20.83	61.81	513.32
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.		200	15.06	13.71	37.43	333.30
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	80	1.09	1.29	4.85	35.40
Kaltētu augļu ķīselis	*A12	70	0.24	0.03	11.07	45.50
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	550	22.79	19.02	62.35	511.80
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	200 / 5	9.27	9.56	21.39	208.68
Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām	*A01, A07	40	1.10	12.38	6.17	140.49
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rudzu maize	*A01	40	2.80	0.40	18.40	88.40
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	635	19.79	26.47	61.84	564.75
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 / 5	9.99	11.24	9.33	178.43
Teftelji.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Vārīti kartupeļi		160	3.00	0.32	24.75	113.89
Piena mērce ar zaļumiem	*A01, A07	30	0.91	1.33	2.33	24.98
Biešu salāti		50	0.51	4.80	3.91	60.91
Rudzu maize	*A01	20	1.40	0.20	9.20	44.20
	KOPĀ:	525	22.81	27.88	58.99	578.11