



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 AZ - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Otrdiena 07.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	70	7.45	12.70	3.30	157.27
Vārīti rīsi		150	3.99	0.57	29.30	138.29
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60	0.76	1.80	4.62	37.71
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
	KOPĀ:	495	18.40	24.15	77.28	600.10
Trešdiena 08.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa ar grauzdiņiem.	*A01, A07	150	9.24	9.87	16.81	192.99
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Siera mērce V	*A07	50	2.82	5.24	1.80	65.67
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60	0.60	2.97	4.78	48.24
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	625	25.48	22.73	76.39	612.04
Ceturtdiena 09.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepta vistas gaļa.		60	13.75	6.60	0.05	114.58
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	50	0.96	4.08	4.42	58.27
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		60	0.70	3.69	3.17	48.67
Rīsu biezputra	*A07	70	2.20	1.30	13.38	74.06
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
	KOPĀ:	570	22.51	16.49	64.99	498.45
Piektdiena 10.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	200	15.50	14.15	38.09	341.75
Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu	*A07	60	0.65	0.72	2.08	17.41
Biezpiena sierīņš.		38	4.18	9.12	9.88	138.32
Ābolu ķīselis		150	0.09		7.37	29.85
	KOPĀ:	448	20.43	24.00	57.41	527.32