



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 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	120	8.53	20.85	1.65	228.40
Vārīti makaroni *A01	250	9.16	0.75	61.77	290.47
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu *A07	100	1.23	2.15	4.96	44.09
Rupjmaize. *A01	45	2.79	0.59	20.84	99.77
Piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi	100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:	815	28.31	28.34	108.02	800.33
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	270	5.07	0.54	41.77	192.19
Piena mērce *A01, A07	120	4.39	9.55	13.18	156.27
Balto redīsu-burkānu salāti.	120	1.15	7.13	4.02	84.82
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu salāti ar jogurtu *A07	60 / 120	4.60	1.97	12.47	85.97
KOPĀ:	810	27.58	31.98	105.71	820.97
Trešdiena 22.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.	320	24.09	21.93	59.89	533.29
Burkānu salāti ar krējumu *A07	100	1.36	1.62	6.06	44.25
Kaltētu augļu ķīselis *A12	130	0.45	0.05	20.56	84.49
Skolas piens *A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Rupjmaize. *A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
KOPĀ:	770	33.55	27.85	104.78	803.97
Ceturtdiena 23.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa *A01, A07	350 / 5	16.13	15.97	37.35	357.72
Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām BG *A07	60	2.44	14.48	21.04	224.27
Ogu ķīselis	150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rudzī maīze *A01	60	4.20	0.60	27.60	132.60
Kefīrs. *A07	200	5.60	6.40	6.00	104.00
KOPĀ:	825	28.60	37.59	98.86	848.18
Piektdiena 24.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Puķkāpostu zupa ar krējumu *A07	250 / 5	12.46	13.80	11.64	220.55
Teftelji. *A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Vārīti kartupeļi	240	4.51	0.48	37.13	170.84
Piena mērce ar zaļumiem *A01, A07	70	2.12	3.11	5.45	58.29
Biešu salāti	70	0.72	6.72	5.48	85.27
Rupjmaize. *A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
KOPĀ:	745	29.89	34.75	92.30	801.49