



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 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 | 250 | 6.58 | 11.12 | 41.40 | 291.97 |
| Maltās gaļas mērce *A01, A07 | 100 | 10.65 | 18.14 | 4.71 | 224.67 |
| Vārīti rīsi | 230 | 6.12 | 0.87 | 44.92 | 212.05 |
| Biešu salāti ar krējumu *A07 | 60 | 0.76 | 1.80 | 4.62 | 37.71 |
| Rupjmaize. *A01 | 30 | 1.86 | 0.39 | 13.89 | 66.51 |
| KOPĀ: | 670 | 25.97 | 32.32 | 109.54 | 832.91 |
| Trešdiena 08.05.2024. | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Zirņu zupa ar grauzdiņiem. *A01, A07 | 250 | 15.39 | 16.45 | 28.02 | 321.66 |
| Vārīti makaroni *A01 | 200 | 7.33 | 0.60 | 49.42 | 232.38 |
| Siera mērce V *A07 | 60 | 3.38 | 6.29 | 2.16 | 78.80 |
| Burkānu salāti ar āboliem un eļļu | 70 | 0.70 | 3.47 | 5.57 | 56.28 |
| Rupjmaize. *A01 | 30 | 1.86 | 0.39 | 13.89 | 66.51 |
| Piens *A07 | 200 | 6.40 | 4.00 | 9.00 | 97.60 |
| KOPĀ: | 810 | 35.06 | 31.19 | 108.06 | 853.22 |
| Ceturtdiena 09.05.2024. | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Cepta vistas gaļa. | 70 | 16.04 | 7.70 | 0.06 | 133.68 |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 4.69 | 0.50 | 38.67 | 177.96 |
| Krējuma-tomātu mērce. *A01, A07 | 100 | 1.94 | 12.12 | 8.86 | 152.29 |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu | 100 | 1.15 | 8.12 | 5.22 | 98.53 |
| Rīsu biezputra *A07 | 100 | 3.15 | 1.86 | 19.11 | 105.80 |
| Ogu ķīselis | 150 | 0.22 | 0.13 | 6.87 | 29.58 |
| Rupjmaize. *A01 | 50 | 3.10 | 0.65 | 23.15 | 110.85 |
| KOPĀ: | 820 | 30.29 | 31.08 | 101.95 | 808.69 |
| Piektdiena 10.05.2024. | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
| Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu *A01 | 320 | 24.81 | 22.64 | 60.94 | 546.80 |
| Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu *A07 | 70 | 0.76 | 0.84 | 2.42 | 20.31 |
| Biezpiena sierīņš. | 38 | 4.18 | 9.12 | 9.88 | 138.32 |
| Ābolu ķīselis | 150 | 0.09 | | 7.37 | 29.85 |
| Rupjmaize. *A01 | 30 | 1.86 | 0.39 | 13.89 | 66.51 |
| KOPĀ: | 608 | 31.70 | 33.00 | 94.50 | 801.78 |