



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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		100	7.11	17.38	1.38	190.34
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
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
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	745	25.05	24.71	95.39	704.16
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		200	3.75	0.40	30.94	142.36
Piena mērce	*A01, A07	100	3.65	4.66	10.97	100.43
Balto redīsu-burkānu salāti.		100	0.96	5.94	3.35	70.68
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:	700	25.33	25.76	92.01	701.17
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas plov.		280	21.08	19.19	52.40	466.63
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100	1.36	1.62	6.06	44.25
Kaltētu augļu ķīselis	*A12	100	0.35	0.04	15.82	65.00
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
	KOPĀ:	700	30.43	25.10	92.54	717.81
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	300 / 5	13.85	13.84	32.03	308.04
Putukrējums ar grauzdētām auzu pārslām BG	*A07	50	2.04	12.07	17.53	186.89
Ogu ķīselis		150	0.22	0.13	6.87	29.58
Rudzmaize	*A01	60	4.20	0.60	27.60	132.60
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	765	26.70	30.64	93.04	754.72
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		200	3.75	0.40	30.94	142.36
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
Rudzmaize	*A01	50	3.50	0.50	23.00	110.50
	KOPĀ:	655	27.07	31.96	83.65	730.55