



Ēdienkarte (06.05.2024. - 10.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 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	80	8.52	14.51	3.77	179.73
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
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:	570	21.73	26.35	94.46	701.92
Trešdiena 08.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa ar grauzdiņiem.	*A01, A07	200	12.31	13.16	22.41	257.32
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
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:	725	30.39	26.17	94.35	734.46
Ceturtdiena 09.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepta vistas gaļa.		60	13.75	6.60	0.05	114.58
Vārīti kartupeļi		220	4.13	0.44	34.03	156.60
Krējuma-tomātu mērce.	*A01, A07	70	1.36	8.68	6.20	108.39
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu		100	1.17	6.14	5.29	81.12
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:	750	26.87	24.51	94.71	706.93
Piektdiena 10.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu	*A01	270	20.93	19.11	51.42	461.36
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:	558	27.82	29.46	84.98	716.35