



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	400 / 5	18.42	18.11	42.67	407.40
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	120	8.45	8.91	41.64	280.52
Ievārījums		15	0.05	0.03	9.39	38.01
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
KOPĀ:		825	29.87	27.73	119.11	845.53
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa	*A04	250	13.19	11.63	18.40	231.05
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	50	6.69	9.31	10.90	154.20
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Kartupeļu biežputra	*A07	250	5.28	9.22	31.52	230.15
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		80	0.95	6.35	2.09	69.32
Dažādu ogu dzēriens		200	0.39	0.21	4.18	20.14
KOPĀ:		880	29.60	37.37	90.25	815.72
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņišu zupa S		250	6.80	11.14	14.40	185.08
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Vistas gaļas plov.		250	18.82	17.13	46.79	416.63
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Augļu-ogu dzēriens S		100	0.20	0.05	4.13	17.77
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		910	35.47	37.73	96.64	868.02
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar olu un krējumu	*A03, A07	250 / 5 / 5	10.92	12.76	32.49	288.48
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-diļļu mērcē	*A01, A07	40 / 50	11.81	7.53	4.06	131.25
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
KOPĀ:		950	35.69	28.59	120.84	883.48
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	250	5.56	7.11	19.59	164.62
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Teftelji.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	70	1.60	3.04	8.56	67.99
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	70	0.83	3.51	3.53	48.98
Ogu dzēriens.		100	0.32	0.09	3.68	16.80
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		990	31.50	28.86	121.75	872.74



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. I nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Gulašzupa	*A01, A07	320 / 5	14.76	14.69	34.16	327.92
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	120	8.45	8.91	41.64	280.52
levārtjums		15	0.05	0.03	9.39	38.01
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	690	25.75	24.20	106.45	746.56
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa	*A04	200	10.55	9.31	14.72	184.84
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03	50	6.69	9.31	10.90	154.20
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Kartupeļu biežputra	*A07	180	3.80	6.63	22.69	165.71
Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem		60	0.71	4.76	1.57	51.99
Dažādu ogu dzēriens		100	0.20	0.10	2.09	10.07
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	830	30.83	34.64	79.50	753.09
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa S		200	5.44	8.91	11.52	148.06
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Vistas gaļas plov.		220	16.56	15.08	41.17	366.63
Svaigu kāpostu un biešu salāti		60	0.65	4.19	3.26	53.37
Augļu-ogu dzēriens S		100	0.20	0.05	4.13	17.77
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	810	31.12	32.62	82.97	749.94
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa veģet. ar olu un krējumu	*A03, A07	200 / 5 / 5	8.85	10.50	26.02	234.00
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Vistas gaļas gabaliņi krējuma-dillu mērcē	*A01, A07	40 / 50	11.81	7.53	4.06	131.25
Vārīti griķi		170	7.17	1.45	38.44	195.43
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
Sezonas augļi		100	0.20		9.80	40.00
	KOPĀ:	880	32.98	26.21	112.22	816.67
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa veģet.	*A07	200	4.45	5.69	15.67	131.69
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Teftelji.	*A03	60	7.00	9.99	9.46	155.69
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01	50	1.14	2.17	6.11	48.56
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60	0.71	3.01	3.02	41.99
Ogu dzēriens.		100	0.32	0.09	3.68	16.80
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	850	27.36	25.79	97.90	733.13