



Ēdienkarte (27.05.2024. - 31.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu pastētmaize	*A01, A03, A07	20 / 10	2.41	3.20	9.05	74.61
Tomāti		20	0.10		0.72	3.28
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	7.19	60.60
	KOPĀ:	200	5.54	5.39	16.96	138.49
Otrdiena 28.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Karstmaize ar āboliem un kanēli	*A01, A03, A07	50	1.81	4.47	17.17	116.15
Tējas dzēriens ar citronu		200	0.18	0.03	4.14	17.55
	KOPĀ:	250	1.98	4.50	21.32	133.70
Trešdiena 29.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A03, A07	100	4.12	8.83	23.15	188.52
Krējums	*A07	15	0.38	3.00	0.35	29.88
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
	KOPĀ:	315	4.76	11.88	24.30	223.13
Ceturtdiena 30.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vācu salāti.	*A03, A07, A10	130	2.74	3.09	14.36	96.21
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Maize ar ievārījumu	*A01	15 / 5	0.96	0.13	10.96	48.85
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
	KOPĀ:	370	4.94	3.48	38.57	205.36
Piektdiena 31.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Prosas biezputra ar ievārījumu	*A07	200	5.78	2.95	35.89	193.20
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	15 / 3 / 15	1.06	2.58	8.25	60.46
Karkadē tējas dzēriens		200			4.06	16.32
	KOPĀ:	433	6.84	5.53	48.20	269.98



Ēdienkarte (27.05.2024. - 30.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti makaroni	*A01	150	5.50	0.45	37.06	174.28
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:		630	18.55	24.01	90.21	651.10
Otrdiena 28.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	200 / 5 / 5	5.37	7.28	19.78	166.12
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	30 / 30	9.59	4.89	2.01	90.38
Vārīti rīsi		140	3.73	0.53	27.34	129.07
Svaīgu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		40	0.49	4.05	1.55	44.59
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		765	26.70	21.00	69.14	572.33
Trešdiena 29.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	5.97	7.13	13.81	143.26
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Piena mērce	*A01, A07	40	1.46	1.86	4.39	40.17
Vārīti griķi		150	6.33	1.28	33.92	172.44
Balto redīsu-burkānu salāti.		40	0.38	2.38	1.34	28.27
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		660	23.79	23.45	77.77	617.29
Ceturtdiena 30.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	180	9.40	12.48	31.16	274.52
Burkānu salāti ar eļļu		40	0.48	3.17	2.36	39.93
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:		595	17.03	28.65	61.91	573.60



Ēdienkarte (27.05.2024. - 30.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	200	5.26	8.89	33.12	233.58
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	70	6.68	13.09	3.61	159.00
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:		690	21.33	26.03	103.08	731.91
Otrdiena 28.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	200 / 5 / 5	5.37	7.28	19.78	166.12
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	40 / 40	12.78	6.52	2.68	120.51
Vārīti rīsi		200	5.32	0.76	39.06	184.39
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	0.73	6.07	2.32	66.89
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		100	0.20	0.05	2.51	11.30
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		880	32.67	25.07	89.25	713.32
Trešdiena 29.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		200	5.97	7.13	13.81	143.26
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Piena mērce	*A01, A07	60	2.19	2.80	6.58	60.26
Vārīti griķi		180	7.59	1.53	40.70	206.93
Balto redīsu-burkānu salāti.		60	0.57	3.56	2.01	42.41
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		740	26.60	25.95	92.05	708.17
Ceturtdiena 30.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 / 5	5.72	12.70	15.68	199.90
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	240	12.53	16.64	41.54	366.02
Burkānu salāti ar eļļu		60	0.71	4.76	3.55	59.89
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:		690	21.33	34.59	80.43	718.32



Ēdienkarte (27.05.2024. - 30.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. III nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 27.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	70	6.68	13.09	3.61	159.00
Vārīti makaroni	*A01	200	7.33	0.60	49.42	232.38
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		150	0.29	0.16	5.56	24.81
KOPĀ:		750	23.27	28.38	115.99	812.48
Otrdiena 28.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu-spinātu zupa ar olu un krējumu S	*A01, A03, A07	250 / 5 / 5	6.57	8.73	24.69	203.64
Vistas gabaliņi sarkanā mērcē ar dārzeņiem	*A01	50 / 50	15.98	8.15	3.35	150.64
Vārīti rīsi		230	6.12	0.87	44.92	212.05
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.22	10.12	3.87	111.48
Rupjmaize.	*A01	50	3.10	0.65	23.15	110.85
Augļu-ogu dzēriens		200	0.40	0.10	5.03	22.59
KOPĀ:		940	33.39	28.63	105.00	811.26
Trešdiena 29.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maltās gaļas zupa		250	7.46	8.91	17.26	179.07
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	60	7.95	10.41	9.54	163.61
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Balto redīsu-burkānu salāti.		70	0.67	4.16	2.34	49.48
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:		840	30.02	29.09	106.09	806.26
Ceturtdiena 30.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	250 / 5	7.12	15.63	19.57	247.39
Makaroni ar malto gaļu S	*A01	280	15.04	15.49	51.42	405.23
Burkānu salāti ar eļļu		60	0.71	4.76	3.55	59.89
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Rabarberu dzēriens.		150	0.20	0.03	3.45	14.91
KOPĀ:		780	25.24	36.36	94.19	805.02