



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

1-4 kl. II nedēļa - lestāde 1

Pusdienas

Apstiprina

lestadēs vadītājs:

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	150	8.46	8.35	27.99	220.96
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		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	725	22.24	23.75	65.52	564.80
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	30	1.10	1.40	3.29	30.13
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	640	26.47	24.58	89.16	683.72
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	150	3.95	6.67	24.84	175.18
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S	*A01, A07	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Rupjmaize.	*A01	15	0.93	0.20	6.95	33.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	555	15.73	28.29	69.84	596.90
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	50	17.18	14.16	0.28	197.22
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	30	0.22	3.14	0.65	31.77
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	0.88	2.22	2.58	33.82
Rudzu maize		40	2.80	0.40	18.40	88.40
Biezpienkrēms	*A07	40	3.20	5.04	4.28	75.30
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	600	27.26	25.56	56.91	566.78



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG		150	10.94	9.48	27.06	237.32
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	50	0.53	3.03	2.12	37.81
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	725	23.92	25.12	63.32	575.08
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Vārīta cūkgaļa.		40	7.11	9.25	0.03	111.81
Piena mērce BG	*A07	30	0.83	1.39	3.54	29.95
Vārīti griķi		120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Ogu dzēriens.		150	0.47	0.14	5.52	25.20
	KOPĀ:	620	24.48	22.88	75.09	604.23
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG		150	2.97	6.59	26.23	176.09
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07, A09	60	5.17	10.07	3.28	124.39
Vārīti rīsi	*A07	130	3.51	5.82	25.46	168.29
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		50	1.31	4.31	5.73	66.94
Maize bezglutēna vai galetes		20	0.44	0.50	8.00	38.26
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	560	13.70	27.36	72.46	590.92
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	50	17.18	14.16	0.28	197.22
Vārīti kartupeļi		150	2.82	0.30	23.20	106.77
Krējuma mērce BG	*A07	30	0.16	1.67	3.31	28.90
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	0.88	2.22	2.58	33.82
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Biezpienkremš	*A07	40	3.20	5.04	4.28	75.30
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	600	25.27	24.69	57.18	552.02



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 kl.PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	200	9.97	15.32	13.31	230.96
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01 160	9.02	8.91	29.86	235.69
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.58	3.07	2.65	40.56
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:	580	21.11	27.71	60.63	576.36
Otrdiena 30.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	200	11.18	11.68	15.26	210.83
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01, A03 60	8.03	11.18	13.09	185.04
Vārīti griķi	120	5.06	1.02	27.13	137.95
Svaigu kāpostu un biešu salāti	50	0.54	3.49	2.72	44.47
Rupjmaize.	*A01 20	1.24	0.26	9.26	44.34
Ogu dzēriens.	150	0.47	0.14	5.52	25.20
KOPĀ:	600	26.53	27.76	72.98	647.84
Ceturtdiena 02.05.2024.	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 bez piena	*A01 60	5.33	9.07	3.29	116.09
Vārīti rīsi	130	3.46	0.49	25.39	119.85
Burkānu salāti ar eļļu	70	0.83	5.56	4.14	69.87
Rupjmaize.	*A01 25	1.55	0.33	11.58	55.43
Dažādu ogu dzēriens	200	0.39	0.21	4.18	20.14
KOPĀ:	685	16.82	24.55	81.69	614.96
Piektdiena 03.05.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas giross	50	14.02	11.83	0.18	163.28
Vārīti kartupeļi	150	2.82	0.30	23.20	106.77
Tomātu mērce ar zaļumiem	*A01 30	0.68	1.30	3.67	29.14
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	0.88	2.22	2.58	33.82
Rudzu maize	40	2.80	0.40	18.40	88.40
Auzu pārslu biezputra PN	100	2.20	2.17	13.48	82.19
Blenderētas zemenes	70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām	150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:	660	23.56	18.52	69.03	537.09



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	230	12.97	12.80	42.92	338.80
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		825	27.48	28.94	85.50	712.37
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	50	1.83	2.33	5.49	50.21
Vārīti griķi		160	6.75	1.36	36.18	183.93
Svaigu kāpostu un biešu salāti		60	0.65	4.19	3.26	53.37
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		770	29.77	26.72	107.41	789.25
Ceturtdiena 02.05.2024.		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 rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		60	1.57	5.17	6.87	80.33
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
KOPĀ:		670	19.31	33.37	94.04	753.72
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		230	4.32	0.46	35.58	163.72
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	50	0.37	5.24	1.08	52.96
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rudzu maize		60	4.20	0.60	27.60	132.60
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:		770	34.92	33.06	81.15	761.87



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	230 / 10	2.80	9.54	14.29	154.17
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 20	12.86	4.85	61.45	340.82
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	80	0.84	4.84	3.39	60.49
Rupjmaize.	*A01	35	2.17	0.46	16.21	77.60
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	925	25.26	23.78	108.03	747.22
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	240 / 10	11.98	8.12	33.73	255.92
Dārzeņu mērce	*A01, A07	130	2.23	4.67	11.14	95.52
Griķi vārīti.	*A07	200	8.21	4.11	43.92	245.51
Svaigu kāpostu un biešu salāti		80	0.87	5.59	4.35	71.16
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	890	25.78	23.06	114.39	768.22
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Dārzeņu mērce	*A01, A07	80	1.37	2.88	6.85	58.78
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	810	18.13	32.04	116.53	827.00
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		250	12.04	15.27	52.64	396.16
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.32	10.78	46.34
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
	KOPĀ:	690	21.19	25.85	100.56	719.70



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	200 / 5	5.42	8.01	13.44	147.55
Makaroni ar sautētu gaļu BG		230	16.77	14.54	41.49	363.89
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Skolas piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
KOPĀ:		825	30.08	31.04	82.18	728.34
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	200 / 10	10.03	7.10	28.15	216.58
Vārīta cūkgaļa.		50	8.89	11.56	0.03	139.76
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Vārīti griķi		200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti		50	0.54	3.49	2.72	44.47
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:		790	29.44	27.57	101.00	769.89
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG		250	5.92	6.30	55.49	302.37
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07, A09	60	5.17	10.07	3.28	124.39
Vārīti rīsi	*A07	170	4.59	7.62	33.29	220.07
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna vai galetes		35	0.77	0.88	14.00	66.96
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
KOPĀ:		735	18.58	30.97	117.85	824.45
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		230	4.32	0.46	35.58	163.72
Krējuma mērce BG	*A07	50	0.26	2.78	5.52	48.16
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Maize bezglutēna vai galetes		60	1.32	1.50	24.00	114.78
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		70	0.07	0.29	7.21	31.75
Ūdens ar citronu un piparmētrām		150	0.09	0.01	0.32	1.74
KOPĀ:		770	31.94	31.50	81.99	739.26



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

5-9 kl. PN - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa	230	11.46	16.63	15.30	256.67
Makaroni ar sautētu gaļu S *A01	260	14.66	14.47	48.52	383.00
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci *A09	60	0.63	3.63	2.54	45.37
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S	200	0.39	0.21	7.41	33.08
KOPĀ:	780	29.01	35.33	87.66	784.62
Otrdiena 30.04.2024.	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa	200	14.84	13.51	19.36	258.36
Gaļas veltnītis ar ķīmenēm *A01, A03	50	6.69	9.31	10.90	154.20
Dārzeņu mērce bez piena *A01	50	0.75	2.72	4.67	46.19
Vārīti griķi	200	8.43	1.70	45.22	229.92
Svaigu kāpostu un biešu salāti	50	0.54	3.49	2.72	44.47
Rupjmaize. *A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Ogu dzēriens.	200	0.63	0.18	7.37	33.60
KOPĀ:	780	33.75	31.31	104.12	833.25
Ceturtdiena 02.05.2024.	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 bez piena *A01	80	7.11	12.09	4.38	154.78
Vārīti rīsi	200	5.32	0.76	39.06	184.39
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām	80	2.10	6.90	9.16	107.10
Rupjmaize. *A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens S	200	0.40	0.10	8.26	35.54
KOPĀ:	800	22.67	29.26	112.51	804.07



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. II nedēļa - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Makaroni ar sautētu gaļu S	*A01	300	16.92	16.70	55.99	441.92
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	955	32.86	35.19	102.32	857.45
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250 / 10	12.47	8.37	35.13	265.75
Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01, A03	60	8.03	11.18	13.09	185.04
Piena mērce	*A01, A07	70	2.56	3.26	7.68	70.30
Vārīti griķi		180	7.59	1.53	40.70	206.93
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	880	34.52	29.93	126.28	912.56
Ceturtdiena 02.05.2024.		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	60	5.73	11.22	3.10	136.29
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	770	22.32	37.93	113.97	886.51
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	*A01, A07	70	1.60	7.43	8.87	108.71
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Rudzu maize		60	4.20	0.60	27.60	132.60
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.34	7.81	34.61
Ūdens ar citronu un piparmētrām		200	0.12	0.02	0.42	2.32
	KOPĀ:	870	36.57	35.34	92.75	835.30



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. V - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģet. kāpostu zupa ar krējumu	*A07	300 / 5	3.45	10.83	18.45	185.07
Makaroni ar sieru S	*A01, A07	250 / 30	14.73	6.90	61.45	366.75
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	100	1.05	6.05	4.23	75.62
Rupjmaize.	*A01	30	1.86	0.39	13.89	66.51
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	1015	27.68	28.27	110.72	808.08
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	270 / 10	13.45	8.88	37.92	285.42
Dārzeņu mērce	*A01, A07	150	2.57	5.39	12.85	110.22
Griķi vārīti.	*A07	260	10.67	5.34	57.10	319.17
Svaigu kāpostu un biešu salāti		100	1.09	6.98	5.43	88.95
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Ogu dzēriens.		250	0.79	0.23	9.21	42.00
	KOPĀ:	1080	31.05	27.35	141.02	934.43
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet.	*A01	250	6.58	11.12	41.40	291.97
Dārzeņu mērce	*A01, A07	100	1.71	3.60	8.57	73.48
Vārīti rīsi	*A07	250	6.75	11.20	48.96	323.64
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		100	2.62	8.62	11.46	133.88
Rupjmaize.	*A01	40	2.48	0.52	18.52	88.68
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	890	20.45	35.13	132.66	928.59
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Veģetārais plov		300	14.45	18.32	63.17	475.40
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		120	1.51	3.80	4.43	57.98
Rupjmaize.	*A01	60	3.72	0.78	27.78	133.02
Biezpienkrēms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.32	10.78	46.34
Ūdens ar citronu un piparmētrām		200	0.12	0.02	0.42	2.32
	KOPĀ:	810	23.88	29.55	111.94	809.18



Ēdienkarte (29.04.2024. - 03.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

10-12 kl. BG - Iestāde 1

Pusdienas

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 29.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu S	*A07	250 / 5	6.75	9.76	16.78	181.95
Makaroni ar sautētu gaļu BG		300	21.87	18.97	54.12	474.64
Jauktu dārzeņu salāti ar citronu mērci	*A09	70	0.74	4.24	2.96	52.93
Maize bezglutēna vai galetes		30	0.66	0.75	12.00	57.39
Dažādu ogu dzēriens S		100	0.20	0.10	3.70	16.54
Piens	*A07	200	6.40	4.00	9.00	97.60
	KOPĀ:	955	36.61	37.82	98.56	881.05
Otrdiena 30.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zirņu zupa veģet.	*A07	250 / 10	12.47	8.37	35.13	265.75
Vārīta cūkgaļa.		60	10.67	13.88	0.04	167.71
Piena mērce BG	*A07	50	1.38	2.31	5.91	49.91
Vārīti griķi		220	9.28	1.87	49.74	252.91
Svaigu kāpostu un biešu salāti		70	0.76	4.89	3.80	62.26
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Ogu dzēriens.		200	0.63	0.18	7.37	33.60
	KOPĀ:	900	36.06	32.50	117.98	908.67
Ceturtdiena 02.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. BG		250	6.57	6.48	63.36	338.07
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem S BG	*A07, A09	70	6.03	11.74	3.83	145.12
Vārīti rīsi	*A07	200	5.40	8.96	39.16	258.91
Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām		70	1.84	6.03	8.02	93.72
Maize bezglutēna vai galetes		40	0.88	1.00	16.00	76.52
Augļu-ogu dzēriens		150	0.30	0.08	3.77	16.94
	KOPĀ:	780	21.01	34.29	134.15	929.29
Piektdiena 03.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepts vistas giross	*A03, A07, A10	60	20.61	16.99	0.34	236.67
Vārīti kartupeļi		250	4.69	0.50	38.67	177.96
Krējuma mērce BG	*A07	100	0.52	5.57	11.04	96.32
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	1.26	3.17	3.69	48.32
Maize bezglutēna vai galetes		60	1.32	1.50	24.00	114.78
Biezpienkāms	*A07	50	4.00	6.30	5.35	94.13
Blenderētas zemenes		80	0.08	0.34	7.81	34.61
Ūdens ar citronu un piparmētrām		200	0.12	0.02	0.42	2.32
	KOPĀ:	900	32.61	34.38	91.32	805.09