

28.11.2024
20.11.24. Jēgers

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 02.12-07.12.2024

pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	150	7,93	9,94	20,3	182	150	7,93	9,94	20,3	182	A07
Makaroni"Jūrnieku"gaumē	150	10,24	9,98	34,12	307,71	200	13,65	13,31	45,49	410,28	A01,07,09
Svaigu kāpostu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,10	4,58	27,42	65,20	
Vīnogu dzēriens	150	0,80	0,00	11,10	50,64	200	1,06	0,00	13,20	67,52	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	21,68	22,51	104,37	686,95		Kopā	26,52	28,23	136,13	860,67	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti kartupeļi	150	2,76	0,59	19,23	118,90	200	3,68	0,79	26,92	158,53	
Cūkgaļas strogonovs	50/50	9,72	11,63	5,81	233,13	50/50	9,72	11,63	5,81	233,13	A01,07,09
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	2,91	15,75	29,67	100	1,00	8,58	6,08	72,25	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	34,2	150	0,2	0,0	11,3	34,2	
Ogu uzpūtenis/piens	50/100	3,18	2,86	19,32	101,32	50/100	3,18	2,86	19,32	101,32	A01,07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	23,52	22,04	103,74	734,34		Kopā	25,35	28,01	106,34	838,22	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Dārzeņu-kartupeļu zupa	150	4,63	7,63	13,39	120,6	200	6,17	9,63	17,85	165,8	A07
Vārīti risi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	50/50	12,44	11,32	4,87	179,63	50/50	12,44	11,32	4,87	179,63	A01,07,09
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	A07
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Kviešu maize	40	3,60	1,28	19,60	105,60	40	3,60	1,28	19,60	105,60	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	25,46	24,14	105,69	741,62		Kopā	27,87	29,54	114,15	840,82	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	200	10,1	11,4	14,2	210,8	300	15,7	19,1	21,3	316,2	A01,09
Tomāts	50	0,55	0,10	1,00	11,90	100	1,10	0,20	2,00	23,80	A07
Mannā-ķirbju biežputra ar ievārījumu	100/15	7,00	1,30	39,00	200,00	100/15	7,00	1,30	39,00	200,00	A01,07
Vīnogu dzēriens	150	0,80	0,00	16,11	50,64	200	1,06	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	28,31	19,35	96,01	675,82		Kopā	34,72	27,15	109,52	810,02	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Soļanka	150	6,0	7,5	7,00	169,63	200	8,0	10,0	9,33	249,28	A07
Kartupeļu-burkānu biežputra	150	2,77	3,78	18,04	117,23	150	2,77	3,78	18,04	117,23	A07
Vistas nageti	80	8,32	9,00	12,00	142,23	80	8,32	9,00	12,00	142,23	A01,07
Skābu kāpostu salāti	50	0,90	0,10	4,30	18,00	100	1,80	0,20	8,60	36,00	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,3	0,0	15,1	58,9	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	28,34	26,93	89,77	742,81		Kopā	31,31	29,53	100,18	855,17	

Sastādīja : Ilze Leistmane

Ēdienkarte var tikt mainīta pamatotu iemeslu dēļ, par ko tiek izdarīti labojumi dienas sākumā.