

10.10.2024
10.10.2024

Pirmidiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Pukukāpostu zupa ar kartupeļiem, saldo krējumu	150	3,63	5,63	6,32	155,32	200	4,84	9,5	8,43	207,09	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,51	41,14	188,57	150	3,43	0,51	41,14	188,57	
Vistas gabaliņi saldiskābā mērcē	50/50	12,44	11,32	4,87	179,63	50/50	12,44	11,32	4,87	179,63	A01,07,09
Burkānu salāti korejiešu gaumē	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	5,58	5,54	72,02	
Vinogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	23,59	20,05	84,95	673,17	673,17	Kopā	26,45	27,31	99,78	801,50	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu biezputra	150	2,05	5,1	17,88	131,25	200	2,88	7,14	25,03	193,85	A07
C/g tefteli	70	13,36	12,28	5,4	195,63	70	13,36	12,28	5,4	195,63	A01,03,07
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	
Vinogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Kviešu maize	30	2,70	0,96	14,70	79,20	40	3,60	1,28	19,60	105,60	A01
Banāns	100	0,78	0,18	11,4	49,2	100	0,78	0,18	11,4	49,2	
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:	26,36	25,67	76,69	663,04	663,04	Kopā	29,56	31,43	98,11	822,92	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vistas zupa ar makaroniem	150	3,26	2,66	11,77	109,32	200	4,3	3,6	15,7	145,8	A01
Vārīti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	200	1,96	6,32	26,92	180	
Cūkgaļas gulašs	50/50	13,2	11,6	4,4	169,0	50/50	13,2	11,6	4,4	169,0	A01,07,09
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Vinogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Kopā:	26,90	25,13	86,19	658,64	658,64	Kopā	30,30	30,22	121,46	817,23	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Plovs ar cūkgaļu	150	9,60	15,56	35,10	377,16	200	12,00	19,45	43,88	471,45	
Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50	0,96	2,00	2,36	31,41	100	1,92	4,00	4,72	62,82	
Ogu uzpūtenis/piens	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	A01,07
Vinogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:	22,20	23,30	93,83	738,36	738,36	Kopā	26,78	29,29	114,92	902,61	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Piena zupa ar makaroniem	200	5,58	6	20	154	200	6,85	6,49	27,54	195,9	A07
Kartupeļu sautējums ar malto gaļu	200	11,3	15,95	22,12	291,41	250	14,12	21,23	46,53	396,63	A07
Tomāts	50	0,55	0,10	1,00	11,90	100	1,10	0,20	2,00	23,80	A07
Vinogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:	27,49	27,35	82,57	682,95	682,95	Kopā	33,35	33,32	125,47	880,52	

Sastādīja : Ilze Leistmane

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