


 18.10.2024.
18.10.2024.

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 28.10-01.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Skābeņu zupa ar olu	150	5,97	4,98	13,57	128,63	250	9,95	8,3	22,62	214,38	A03,07
Makaroni ar sieru	200	14,00	12,00	46,00	328,00	200	14,00	12,00	46,00	328,00	A01,07
Marinēts gurķis	50	0,80	2,50	5,34	59,97	150	2,40	7,50	16,02	179,91	A09
Vīnogu-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:	24,43	19,78	94,76	632,24		Kopā	31,23	28,20	124,44	876,48	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Vārīti kartupeļi	150	1,40	4,51	19,23	129,00	200	1,96	6,32	26,92	180,00	
Maltās gaļas mērce	50/50	11,80	15,20	9,07	269,63	50/50	11,80	15,20	9,07	269,63	A01,07
Skābu kāpostu salāti	50	0,90	0,10	4,30	18,00	100	1,80	0,20	8,60	36,00	
Vīnogu-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
Melone	70	0,80	0,20	8,00	33,00	100	1,14	0,29	11,43	47,14	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	27,40	27,22	83,41	716,97		Kopā	30,70	29,54	109,10	843,39	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Biešu zupa	150	3,26	2,66	11,77	109,32	200	4,3	3,6	15,7	145,8	A01
Vārīti griķi	150	5,1	1,3	35,4	178,9	200	7,2	1,8	49,6	250,4	
Cūkgaļas strogonovs	50/50	9,72	17,34	5,81	233,13	50/50	9,72	17,34	5,81	233,13	A01,07,09
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu-cidoniju dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Kopā:	22,65	25,01	86,86	690,95		Kopā	27,88	29,93	118,90	891,48	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,1	17,88	131,25	200	2,88	7,14	25,03	193,85	A07
Kotlete cūkgaļas	70	8,23	5,42	1,39	189,96	70	8,23	5,42	1,39	189,96	A01,03,07
Svaigs gurķis	50	0,46	0,05	1,50	7,00	150	1,38	0,15	4,50	21,00	
Rupjmaizes krems ar ķīseli	50/100	2,3	8,2	12,23	156,63	50/100	2,3	8,2	12,23	156,63	A01,07
Vīnogu-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	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	24,70	25,32	74,85	737,98		Kopā	27,67	27,56	94,95	853,13	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Piena-sakņu zupa	150	4,52	2,53	11,69	75,36	200	6,03	3,73	15,59	100,48	A07,09
Risotto ar vistas gaļu, dārzeņiem	150	9,68	9,63	35,1	229,63	250	16,33	16,05	58,5	382,72	A07,09
Burkānu salāti ar krējumu	50	0,49	4,47	2,77	53,84	100	0,98	8,94	5,54	107,68	A07
Vīnogu-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	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	26,35	23,18	91,41	611,97		Kopā	36,22	35,37	131,43	882,57	

Sastādīja : Ilze Leistmane

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