



SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 11.11-15.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Gurķu zupa	150	5,83	3,3	5,52	109,63	200	7,77	5,5	7,36	154,32	
Vārti makaroni	150	5,69	6,15	34,52	202,32	150	5,69	6,15	34,52	202,32	A01
Maltās gaļas mērce	50/50	11,80	9,20	9,07	185,63	50/50	11,80	9,20	9,07	185,63	A01,07
Burkānu salāti	50	0,49	4,47	2,77	53,84	100	0,98	8,94	5,54	107,68	A07
Vīnogu-apeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
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:	26,16	23,42	88,31	709,64		Kopā	29,21	30,19	97,50	829,84	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Plovs ar cūkgaļu	150	9,6	11,32	35,1	289,63	200	12	15,09	43,88	386,17	
Auzu pārslu biežputra, ievārijums	100/15	5,21	5,19	21,23	98,63	100/15	5,21	5,19	21,23	98,63	A07
Skābu kāpostu salāti	50	0,90	0,10	4,30	18,00	100	1,80	0,20	8,60	36,00	
Vīnogu-apeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Kviešu maize	30	2,70	0,96	14,70	79,20	30	2,70	0,96	14,70	79,20	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	26,90	23,82	110,02	716,18		Kopā	30,20	27,69	123,10	830,72	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Biešu zupa ar gaļas frikadelēm	150/5	3,2	4	11,9	110,36	150/5	6,1	4	11,9	110,36	A07
Vārti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	200	1,96	6,32	26,92	180	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	50/50	11,20	7,23	4,87	145,36	50/50	11,20	7,23	4,87	145,36	A01,07,09
Svaigū kāpostu-paprikas 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
Vīnogu-apeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	26,70	24,58	98,14	713,04		Kopā	31,32	28,78	124,12	818,31	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	200	11,1	11,4	14,2	210,8	300	16,7	19,1	21,3	316,2	A01,09
Ķakao-piena ķīselis ar pienu	50/100	5,18	4,89	19,32	157,32	50/100	5,18	4,89	19,32	157,32	A07
Tomāts	50	0,55	0,10	1,00	11,90	100	1,10	0,20	2,00	23,80	A07
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	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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	24,62	20,44	82,93	647,76		Kopā	31,57	28,34	101,02	803,63	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	
Dārzeņu vinigrets	150	2,4	15,15	19,97	202,32	150	2,4	15,15	19,97	202,32	
Sviestmaize ar desu	30/5/15	1,99	4,32	9,82	98,63	30/5/15	1,99	4,32	9,82	98,63	A07
Kanēļu maizīte	65	9,68	2,28	23,30	126,00	65	9,68	2,28	23,30	126,00	
Kakao	150	6,30	2,80	60,00	269,00	200	8,40	3,73	80,00	386,00	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	20,67	24,55	124,49	744,95		Kopā	22,77	25,48	144,49	861,95	

Sastādīja : Ilze Leistmane

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