



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 B - Iestāde 1

Brokastis

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 20.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	200	4.84	4.17	35.88	200.42
Sviestmaize ar sieru.	*A01, A07	15 / 3 / 15	3.77	5.66	7.86	97.43
Tēja ar citronu.		200	0.30	0.06	4.12	18.15
KOPĀ:		433	8.91	9.88	47.86	316.00
Otrdiena 21.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Baltmaize ar biezpiena masu.	*A01, A07	50	5.56	0.88	12.09	78.53
Cepumi	*A01	20	1.40	3.30	8.28	68.42
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
KOPĀ:		270	6.96	4.18	24.36	162.91
Trešdiena 22.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Karstmaize ar olu	*A01, A03	30	1.85	3.71	11.00	84.78
Cepumi	*A01	10	0.70	1.65	4.14	34.21
Tēja		150	0.20	0.04	0.60	3.54
KOPĀ:		190	2.75	5.40	15.74	122.53
Ceturtdiena 23.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas biezputra	*A07	200	6.58	2.80	30.95	175.28
Ievārījums		10	0.03	0.02	6.26	25.34
Sviestmaize ar tomātu.	*A01, A07	15 / 3 / 15	1.04	2.58	8.40	61.00
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
KOPĀ:		443	7.91	5.45	46.41	266.34
Piektdiena 24.05.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Maize ar siera masu	*A01, A03, A07	20 / 30	4.36	5.62	11.06	112.24
Karkadē tējas dzēriens		200			4.06	16.32
Sezonas augļi		50	0.10		4.90	20.00
KOPĀ:		300	4.46	5.63	20.02	148.56