



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 LA - Iestāde 1

Launags

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu pastēmaize	*A01, A03, A07	20 / 10	2.41	3.20	9.05	74.61
Tomāti		20	0.10		0.72	3.28
Kakao ar pienu.	*A07	150	3.03	2.19	7.19	60.60
KOPĀ:		200	5.54	5.39	16.96	138.49
Otrdiena 16.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Karstmaize ar āboliem un kanēli	*A01, A03, A07	50	1.81	4.47	17.17	116.15
Tējas dzēriens ar citronu		200	0.18	0.03	4.14	17.55
KOPĀ:		250	1.98	4.50	21.32	133.70
Trešdiena 17.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Ābolu pankūkas	*A01, A03, A07	100	4.12	8.83	23.15	188.52
Krējums	*A07	15	0.38	3.00	0.35	29.88
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
KOPĀ:		315	4.76	11.88	24.30	223.13
Ceturtdiena 18.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Prosas biezputra ar ievārījumu	*A07	200	5.78	2.95	35.89	193.20
Sviestmaize ar gurķi.	*A01, A07	15 / 3 / 15	1.06	2.58	8.25	60.46
Karkadē tējas dzēriens		200			4.06	16.32
KOPĀ:		433	6.84	5.53	48.20	269.98
Piektdiena 19.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vācu salāti.	*A03, A07, A10	130	2.74	3.09	14.36	96.21
Rupjmaize.	*A01	20	1.24	0.26	9.26	44.34
Maize ar ievārījumu	*A01	15 / 5	0.96	0.13	10.96	48.85
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
KOPĀ:		370	4.94	3.48	38.57	205.36