

Sheet1

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 20.03.-24.03.2023

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	Alerģēni
sakņu zupa ar gaļu	150	5,59	3,04	11,34	120,60	250	9,33	5,06	18,91	201,00	A01,07
c/g plovš	150	8,2	11,67	26,33	282,87	250	14	19,45	43,88	471,45	A07
Kāpostu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,47	70,93	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	16,45	17,30	80,95	570,06		Kopā	27,14	29,49	124,38	896,17	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti kartupeļi	150	1,4	2,21	19,23	129	250	2,45	3,9	33,65	225	A07
maltās gaļas mērce	50/50	11,83	14,94	7,38	217,46	75/75	17,75	17,41	11,07	326,19	A01,07,09
auzu pārslu krems ar ķīseli	50/50	1,2	7,1	13,0	198,0	50/50	1,2	7,1	13,0	198,0	A01,07
Biešu-kāpostu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,85	4,58	5,53	58,02	A07
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu-cidoniju dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	17,01	26,84	71,87	709,58		Kopā	25,02	33,39	97,32	959,99	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Biešu zupa	150	1,39	2,82	5,33	79,63	250	2,32	4,63	8,89	158,32	A07,09
vārīti makaroni	150	4,69	6,15	22,32	153,96	200	6,23	7,78	30,38	228,63	A01
c/g gulašs	50/50	14,59	7,16	6,35	159,63	75/75	21,88	9,32	9,52	228,96	A01,07,09
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,61	1,91	15,75	29,67	100	1,42	3,82	30,50	59,34	A09
Vīnogu-cidoniju dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	23,41	18,34	79,29	554,01		Kopā	34,60	25,95	113,41	828,04	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
kartupeļu biežputra	150	2,88	7,14	25,03	183,75	250	6,8	11,9	41,72	306,25	A07
c/g bumbiņas	70	9,23	7,42	1,39	179,62	70	9,23	7,42	1,39	179,62	A01,03,09
rīsu krems ar ķīseli	70/50	1,23	9,76	12,60	147,54	70/50	1,23	9,76	12,60	147,54	A01,07
burkānu salāti	50	0,71	2,55	4,79	44,92	100	1,43	5,09	9,57	89,83	A09
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu-cidoniju dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	16,18	27,17	73,35	686,95		Kopā	21,44	34,57	99,40	876,03	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Zupa "Rasoļņiks"	150	1,53	3,35	9,08	56,95	250	2,55	5,24	15,14	94,92	A07,09
makaroni ar gaļu	150	8,77	9,52	36,70	257,55	250	14,62	15,23	61,17	429,25	A01
dārzenu salāti "Mix"	50	0,80	4,00	5,34	69,60	100	1,60	8,00	10,68	139,20	
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	13,23	17,17	80,66	515,22		Kopā	21,52	28,87	121,11	816,16	

Sastādīja : Raimonds Bērziņš