

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 14.10-18.10.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Dārzeņu zupa ar kartupeļiem	150	5,59	3,04	11,34	120,6	150	5,59	3,04	11,34	120,6	A07
Makaroni ar malto gaļu	200	9,3	8,85	34,52	269,96	200	9,3	8,85	34,52	269,96	A01
Boloņas mērce	50/50	9,63	11,32	10,67	198,63	50/50	9,63	11,32	10,67	198,63	A01,07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Upeņu-vīnogu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	27,07	25,80	85,04	738,39	738,39	Kopā	28,21	28,19	96,39	810,80	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti kartupeļi	150	2,4	2,51	19,23	129	200	3,2	4,32	25,64	172	
Cūkgaļas gulašs	50/50	9,59	9,16	6,35	159,63	50/50	9,59	9,16	6,35	159,63	A01,07,09
Mannā biezputra ar kanēli	70/3	6,20	3,30	31,64	156,10	70/3	6,20	3,30	31,64	156,10	A01,07
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,00	4,58	6,08	72,25	
Upeņu-vīnogu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	200	0,35	0,00	16,00	66,92	
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	27,42	22,18	108,31	699,59	699,59	Kopā	29,22	26,76	113,63	823,57	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Frikadeļu zupa	150	5,83	3,30	5,52	119,96	200	7,77	4,40	7,36	169,55	A07
Sakņu sautējums malto gaļu	200	11,1	11,4	14,2	245,6	250	16,7	17,1	21,3	351,3	
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	150	1,80	0,00	16,11	50,64	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:	27,57	22,29	72,84	623,83	623,83	Kopā	35,57	31,39	95,53	811,69	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu biezputra	150	2,88	7,14	25,03	192,00	200	3,84	9,52	33,37	256,00	A07
Zivs kotlete	65	9,15	8,66	11,46	161,45	65	9,15	8,66	11,46	161,45	A03,04
Biezpiena krems ar ķīseli	50/70	6,8	8,6	17,0	120,4	50/70	6,8	8,6	17,0	120,4	A07
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	
Vīnogu-upeņu 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	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:	28,16	31,85	94,50	746,57	746,57	Kopā	30,59	37,63	112,21	881,49	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Škelto zirņu zupa	150	5,07	3,69	13,4	94,02	200	6,76	4,92	17,87	125,36	
Vārīti makaroni	150	5,69	3,12	44,66	265,46	150	5,69	3,12	44,66	265,46	A01
Cūkgaļas cisiņi 70%	70	8,4	9,6	1,5	139,95	70	8,4	9,6	1,5	139,95	
Tomātu mērce	20	0,26	0,04	1,4	5,6	20	0,26	0,04	1,4	5,6	
Marinēts gurķis	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	129,20	A09
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	200	6,40	5,00	9,60	110,00	200	6,40	5,00	9,60	110,00	A07
Kopā:	28,48	24,25	89,64	740,00	740,00	Kopā	30,97	27,98	99,45	840,57	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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