

## SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 28.10-01.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Zupa "Rasoļņiks"	200	2,33	5,29	18,76	141,06	250	9,33	6,61	18,34	173,82	A01,09
Makaroni ar malto gaļu	200	10,24	9,95	44,12	307,71	250	13,39	13,43	57,69	402,39	A01
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	9,12	102,03	
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:		15,12	17,83	91,39	597,97	Kopā	26,84	27,31	119,47	831,83	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Vārti kartupeli	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 krems ar ķīseli	30/100	1,2	8,1	13,0	198,0	30/100	1,2	8,1	13,0	198,0	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:		22,44	26,99	89,62	741,48	Kopā	24,24	31,57	94,94	865,46	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Piena zupa ar makaroniem	150	5,18	4,02	19,00	132,22	200	6,90	5,36	25,33	176,29	A01,07
Plovs ar cūkgaļu	150	7,20	11,67	26,35	282,87	200	9,60	15,56	35,10	377,16	
Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50	0,8	2,5	5,34	59,97	100	1,6	5	10,68	119,94	A07
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	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:		21,64	22,24	87,74	693,82	Kopā	26,56	29,97	108,16	892,15	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Kartupeļu biezputra	150	2,88	7,14	25,03	192,00	200	3,84	9,52	33,37	256,00	A07
Sautētas cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē	70/15	12,96	11,32	7,00	242,32	70/15	12,96	11,32	7,00	242,32	A01,03,07
Ogu uzpūtenis ar pienu	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	50/100	3,18	1,69	19,32	111,03	A01,07
Biešu- kāpostu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,48	70,94	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	1,80	0,00	16,11	50,64	200	2,40	0,00	21,48	67,52	
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Kopā:		26,15	26,19	88,40	734,58	Kopā	28,24	30,86	115,85	850,93	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Pupiņu zupa	150	2,93	4,94	22,3	151,75	250	4,89	8,24	37,22	252,92	A07
Vārti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	50/50	9,44	10,17	4,87	159,21	50/50	9,44	10,17	4,87	159,21	A01,07,09
Salāti "Vitamīnu"	50	0,52	2,29	11,30	30,89	150	1,56	6,87	33,90	92,67	
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:		24,69	22,76	94,84	688,83	Kopā	29,75	31,17	146,53	923,32	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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