

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 11.11-15.11.2024

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	5,97	4,98	13,57	128,63	200/5	7,96	7,64	18,09	171,51	A07
Vārīti makaroni	150	5,69	3,12	44,66	265,46	150	5,69	3,12	44,66	265,46	A01
Boloņas mērce	50/50	11,26	11,62	3,36	123,32	50/50	11,26	11,62	3,36	123,32	A01,07,09
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Vīnogu dzēriens	150	0,3	0,0	12,0	50,2	200	0,35	0,0	16,0	69,9	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		25,77	22,31	101,50	715,61	Kopā	28,90	27,36	117,37	833,91	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Dārzeņu sautējums ar gaļu	200	11,1	11,4	14,2	245,6	250	16,7	17,1	21,3	351,3	
Mannā biežputra 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	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,80	0,00	16,11	50,64	150	0,80	0,00	16,11	50,64	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		28,70	23,16	103,40	684,54	Kopā	35,13	31,64	105,45	854,46	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Kartupeļu biežputra	150	2,88	7,14	25,03	192,00	200	3,84	9,52	33,37	256,00	A07
Vistas gaļas kotlete	70	13,02	10,08	20,20	167,60	70	13,02	10,08	20,20	167,60	
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,80	0,00	16,11	50,64	150	0,80	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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:		27,73	27,17	102,48	715,74	Kopā	29,56	32,95	114,82	833,74	
Ceturtdiena	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
Vārīti rīsi	150	3,4	0,5	36,5	188,6	200	3,8	6,1	48,6	270,4	
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
Balto redīsu-burkānu salāti	50	0,49	3,2	2,77	53,84	100	0,98	6,40	5,54	107,68	A07
Plūmju dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,4	0,0	15,0	66,9	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		21,04	17,19	101,07	692,48	Kopā	24,41	27,44	130,54	916,59	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vārīti cepti kartupeļi	150	3,33	6,14	27,21	202,5	150	3,33	6,14	27,21	202,5	A07
Cūkgaļas cīsiņi 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	
Salāti "Vitamīnu"	50	0,52	2,29	11,30	30,89	100	1,04	4,58	22,60	62,00	
Biezpiena-ābolu plātsmaize	65	2,10	2,30	16,53	109,23	65	2,10	2,30	16,53	109,23	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Vīnogu-upēņu dzēriens	150	0,80	0,00	16,11	50,64	150	1,06	0,00	21,48	67,52	
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:		25,27	26,92	99,79	741,31	Kopā	26,67	29,31	121,04	810,97	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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