

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 20.01.-24.01.2025

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Pupiņu zupa	150	2,93	4,94	22,30	151,75	250	4,89	8,24	37,22	252,92	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,60	36,52	188,57	150	3,43	0,60	36,52	188,57	
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	150	1,29	6,87	8,31	102,03	
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,80	0,00	11,11	50,64	150	0,80	0,00	11,11	50,64	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:		21,01	19,75	101,20	662,29	Kopā	24,45	27,73	126,24	853,15	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Vārīti kartupeļi	150	2,82	4,51	21,29	129,00	200	3,76	6,32	28,39	192,00	A07
Kurzemes stroganovs	50/50	9,30	7,70	11,85	171,25	50/50	9,30	7,70	11,85	171,25	A01,07
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	150	2,13	5,73	47,25	89,01	
Ogu ķīselis/putukrējums	70/30	2,40	9,00	7,92	176,83	70/30	2,40	9,00	7,92	176,83	A01
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
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:		18,47	23,42	93,75	660,85	Kopā	21,45	29,15	136,93	804,86	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Frikadeļu zupa	150	5,15	8,95	24,60	124,32	150	5,15	8,95	24,60	124,32	
Dārzenu sautējums ar gaļu	200	11,13	7,96	14,16	245,63	250	16,65	9,95	21,30	351,30	
Balto redīsu-burkānu salāti	50	0,49	3,20	2,77	53,84	100	0,98	6,40	5,54	107,68	A07
Vīnogu-upeņu dzēriens	150	0,80	0,00	11,32	50,64	150	0,80	0,00	11,32	50,64	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:		27,73	26,66	89,99	725,93	Kopā	33,74	31,85	99,90	885,44	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,10	17,88	131,25	250	3,42	8,50	29,80	228,96	A07
Maltās gaļas veltnītis	70	11,36	7,36	5,40	188,36	70	11,36	7,36	5,40	188,36	A01,03,07
Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,10	4,58	27,42	65,20	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Vīnogu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	150	0,26	0,00	12,00	50,19	
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:		24,38	21,30	86,13	653,90	Kopā	26,92	27,09	116,34	805,88	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Alerģēni
Zupa"Rasoļņiks"	200	2,33	5,29	18,76	141,06	250	9,33	6,61	18,34	193,96	A01,09
Makaroni ar sieru	150	7,00	7,50	28,25	225,00	200	13,00	10,00	51,00	300,00	A01,07
Salāti"Vitāminu"	50	0,52	2,29	11,30	32,89	100	1,04	4,58	22,60	65,78	
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:		20,79	21,63	95,85	641,55	Kopā	34,93	27,84	134,06	824,01	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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