

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 17.02.-21.02.2025

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Svaigu kāpostu zupa ar zaļajiem zirnīšiem	150	4,63	7,63	13,39	120,6	200	6,17	9,63	17,85	165,8	A07
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Maltās gaļas mērce	50/50	7,52	13,26	13,00	136,23	50/50	7,52	13,26	13,00	136,23	A07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	8,31	102,03	
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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	20,96	24,79	101,53	623,80		Kopā	26,04	32,00	130,28	830,23	
2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		
"Zemnieku brokastis"	150	9,32	11,58	22,21	261,32	200	13,23	23,16	35,63	348,96	A03,07
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	150	2,13	5,73	47,25	89,01	
Ogu uzpūtenis ar pienu	50/100	3,18	1,69	19,32	142,32	50/100	3,18	1,69	19,32	142,32	A01,07
Vīnogu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	150	0,26	0,00	12,00	50,19	
Piens	150	4,80	3,75	7,20	103,12	150	4,80	3,75	7,20	103,12	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	20,13	19,23	90,22	651,62		Kopā	26,08	34,73	139,72	820,27	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		
Pupiņu zupa	150	2,93	4,94	22,30	151,75	200	3,91	9,63	29,73	264,00	A07
Vārīti rīsi	150	3,43	0,60	32,12	132,00	200	4,80	0,72	38,63	132,00	
Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	50/50	9,44	7,26	4,87	114,56	50/50	9,44	7,26	4,87	114,56	A01,07,09
Svaigu kāpostu-gurķu-tomātu salāti	50	0,54	2,29	15,82	30,89	100	1,07	4,58	31,64	61,78	
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
Kopā:	27,00	21,64	112,17	682,34		Kopā	29,88	28,74	141,93	825,48	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		
Kartupeļu biežputra	150	2,05	5,10	17,88	129,63	150	2,05	5,10	17,88	129,63	A07
Cepta vista ar kaulu	100	9,32	9,21	13,30	178,96	100	9,32	9,21	13,30	178,96	A01,07
Biešu salāti	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	
Ābolu rausis	60	2,49	9,21	35,63	142,32	60	2,49	9,21	35,63	142,32	A01,03,07
Upeņu dzēriens	150	1,08	0,00	11,80	40,10	150	1,08	0,00	11,80	40,10	
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:	25,67	33,47	108,35	747,51		Kopā	27,16	36,97	116,93	823,18	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcal		
Zupa "Rasoļņiks"	150	2,33	5,29	18,76	141,06	200	9,33	8,05	18,34	193,96	A01,09
Makaroni ar malto gaļu	200	10,24	9,85	34,56	307,71	250	13,39	14,32	43,2	402,39	A01
Salāti "Vitamīnu"	50	0,52	2,29	11,30	32,89	100	1,04	4,58	22,60	65,78	
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	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:	16,05	17,73	101,08	646,30		Kopā	27,34	27,35	125,18	848,44	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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