

SIA "DAGA" ĒDIENKARTE 17.03.-21.03.2025

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
Vistas zupa ar makaroniem	150	3,26	6,3	11,77	109,32	200	4,3	8,9	15,7	155,4	A01
Makaroni ar malto gaļu	200	10,24	9,85	34,56	307,71	250	13,39	14,32	43,2	402,39	A01
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	4,58	5,54	68,02	
Vīnoģu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	150	0,26	0,00	12,00	50,19	
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:	16,35	18,74	86,24	615,23	615,23	Kopā	21,63	28,20	106,15	811,63	
2. Otrdiena											
	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Vārīti kartupeļi	150	2,82	3,20	21,29	114,00	200	3,76	6,32	28,39	180,00	
Cūkgaļa sinepju mērcē	50/50	3,63	9,32	3,45	119,52	50/50	3,63	9,32	3,45	119,52	A01,10
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,40	3,82	31,50	59,34	
Maizes krems ar ogu ķīseli	30/70	2,63	5,91	13,74	129,50	30/70	2,63	5,91	13,74	129,50	
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
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:	21,03	26,89	103,17	684,29	684,29	Kopā	23,28	32,02	130,60	801,63	
Trešdiena											
	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Zivju zupa	150	6,04	9,71	10,59	130,25	150	6,04	9,71	10,59	130,25	A04,09
Vārīti griķi	150	5,14	1,31	35,43	178,86	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Boloņas mērce	50/50	6,62	8,32	3,36	103,23	50/50	6,62	8,32	3,36	103,23	A01,07,09
Kāpostu-gurķu salāti	50	0,80	2,50	5,34	59,97	100	1,60	5,00	10,68	119,94	A07
Vīnoģu dzēriens	150	0,26	0,00	12,00	50,19	150	0,26	0,00	12,00	50,19	
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:	28,72	28,39	92,46	725,00	725,00	Kopā	31,58	31,42	111,97	856,51	
Ceturtdiena											
	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Kartupeļu sautējums ar malto gaļu	150	8,63	9,96	22,12	269,96	200	13,64	13,28	25,52	368,96	A07
Biešu- kāpostu salāti	50	0,53	2,29	13,74	35,47	100	1,06	4,58	27,48	70,94	
Auzu pārslu biezputra, ievārījums	100/15	4,20	3,50	20,10	116,00	100/15	4,20	3,50	20,10	116,00	A01,07
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:	24,30	22,30	93,50	664,03	664,03	Kopā	30,46	28,01	115,22	820,17	
Piektdiena											
	1.-4. klasēm					5.-12.klasēm					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Borščs ar gaļu	150	3,43	5,15	6,60	98,63	200	4,57	7,89	8,80	131,50	
Vārīti makaroni	150	5,69	6,15	44,66	265,46	200	7,97	8,60	62,53	371,64	A01,07
Cūkgaļas cīsiņi 70%, tomātu mērce	70	8,4	9,6	4,9	139,95	70	8,4	9,6	4,9	139,95	
Salāti"Vitamīnu"	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
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	21,28	23,49	104,40	691,03	691,03	Kopā	25,84	31,07	140,35	884,64	

Sastādīja : Kristīne Gurgāne

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