

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Pirmdiena, 01.04.2019	995,9	32,9	35,3	118,4	922,9
1.Brokastis	450,9	5,1	7,4	33,5	221,0
Piecgraudu biezputra(7)	250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	545	27,8	27,9	84,9	701,9
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Otrdiena, 02.04.2019	1014,1	45,6	40,8	84,0	885,5
1.Brokastis	435	13,4	14,9	19,9	266,6
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Omlete(3,7)	160	11,3	10,0	2,4	144,7
Svaigs gurķis.	50	0,4	0,1	1,0	5,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	579,1	32,2	25,9	64,1	618,8
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	199,3	6,9	2,5	16,3	115,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	50,9	0,3	0,0	2,2	10,0
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Trešdiena, 03.04.2019	1160	36,5	42,0	144,0	1099,6
1.Brokastis	350,5	8,2	15,7	43,6	349,1
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,6	232,1
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
2.Pusdienas	809,5	28,3	26,2	100,3	750,6
Burkāni ar sēkliņām	100	3,1	10,6	6,7	134,8
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Rīsi, vārīti	150	4,2	0,6	42,8	193,6
Jāņogu uzputenis.	100	2,1	0,2	23,5	104,2
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	150,2	14,9	11,4	2,5	172,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Ceturtdiena, 04.04.2019	809,9	26,0	59,5	76,4	944,8
1.Brokastis	300,6	12,2	18,4	28,5	328,2
Sviestmaize ar sieru(1,7)	50,6	9,1	15,2	16,6	240,1
Makaronu piena zupa(1.7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1
2.Pusdienas	509,3	13,7	41,1	47,9	616,6
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	150,5	8,8	32,6	9,5	366,8
Dzērveņu sīrupa dzēriens	99,8	0,0	0,0	21,0	84,0
Skābeņu zupa(3.7)	150	3,3	6,7	10,6	115,5
Gurķu salāti ar krējumu(7)	100	0,9	1,6	2,0	26,2
Piektdiena, 05.04.2019	850,9	35,1	29,4	95,5	786,6
1.Brokastis	250	5,0	5,0	9,4	102,6
Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)	250	5,0	5,0	9,4	102,6

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Pirmdiena, 01.04.2019	615,3	32,8	31,1	102,0	818,5
2.Pusdienas	615,3	32,8	31,1	102,0	818,5
Maltās gaļas mērce(1.7.)	120,6	11,9	15,1	4,1	199,9
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Otrdiena, 02.04.2019	713,2	36,7	43,8	89,1	897,1
2.Pusdienas	713,2	36,7	43,8	89,1	897,1
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	199,3	6,9	2,5	16,3	115,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	99,1	0,5	0,0	4,4	19,8
Mērce krējuma(1.7)	99,8	2,5	33,6	8,2	344,8
Trešdiena, 03.04.2019	845,5	31,4	27,2	119,0	846,7
2.Pusdienas	845,5	31,4	27,2	119,0	846,7
Burkāni ar sēkliņām	100	3,1	10,6	6,7	134,8
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rīsi, vārīti	150	4,2	0,6	42,8	193,6
Jāņogu uzputenis.	100	2,1	0,2	23,5	104,2
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	150,2	14,9	11,4	2,5	172,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Ceturtdiena, 04.04.2019	712,9	20,8	64,8	69,0	942,3
2.Pusdienas	712,9	20,8	64,8	69,0	942,3
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	250,8	14,8	54,0	15,7	608,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Skābeņu zupa(3.7)	200	4,4	8,9	14,2	154,1
Gurķu salāti ar krējumu(7)	100	0,9	1,6	2,0	26,2
Piektdiena, 05.04.2019	702,3	40,6	33,2	102,3	870,7
2.Pusdienas	702,3	40,6	33,2	102,3	870,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena sacepums ar aprikozēm (1.3.7.)	150	28,2	17,9	40,2	435,0
Frikadeļu zupa(3.7)	351,4	8,5	14,0	18,1	232,7
Ābolu sulas ķīselis	155,9	0,1	0,0	20,6	82,8

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
2.Pusdienas	600,9	30,1	24,4	86,1	684,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena sacepums ar aprikozēm (1.3.7.)	99,8	18,8	11,6	26,5	286,2
Frikadeļu zupa(3.7)	300,2	7,3	11,5	15,5	194,8
Ābolu sulas ķīselis	155,9	0,1	0,0	20,6	82,8

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	