

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 08.04.2019	1088,6	25,5	30,4	107,3	804,6
1.Brokastis	449,7	2,5	3,3	10,4	81,7
Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	638,9	23,0	27,0	96,9	723,0
Makaroni ar malto gaļu(1)	180,2	18,1	15,1	65,0	468,6
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	99,7	1,4	6,4	3,0	75,2
Skābu kāpostu zupa(7)	150	2,6	5,3	10,1	98,3
Otrdiena, 09.04.2019	1043	30,6	35,9	112,8	896,5
1.Brokastis	250,3	2,5	6,8	21,6	157,8
Sviestmaize ar šķinķi(1.7)	50,3	2,4	6,8	16,6	137,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	792,7	28,1	29,1	91,2	738,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu biezenis(7)	199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām	198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīšiem	49,8	0,8	0,7	3,9	25,6
Upeņu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Trešdiena, 10.04.2019	1134,9	37,9	27,7	153,5	1014,9
1.Brokastis	452,5	7,9	6,9	44,8	273,3
Auzu pārslu biezputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	682,4	30,0	20,8	108,7	741,6
Ūdens ar citronu	192,3	0,0	0,0	0,0	0,1
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Plovs ar vistas fileju.	180,5	21,6	8,9	56,0	390,7
Maizes zupa ar putukrējumu(7)	100,6	2,8	8,5	39,5	245,3
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	150	4,8	3,0	6,8	73,2
Ceturtdiena, 11.04.2019	839,9	30,5	38,5	125,3	969,9
1.Brokastis	301	4,4	12,0	31,0	249,5
Rauga pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	101	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	538,9	26,1	26,5	94,4	720,4
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	59,9	0,5	4,0	1,2	43,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	100	4,3	13,6	6,1	164,3
Jogurts ar augļiem(7)	150	3,0	1,7	39,6	185,6
Rīsi, vārīti	150	4,2	0,6	42,8	193,6
Cepts vistu šķinķītis	70	13,3	6,3	0,0	109,9
Piektdiena, 12.04.2019	696,1	31,8	61,0	129,3	1193,1
1.Brokastis	299,9	13,2	29,8	65,0	581,0
Bulciņas sviesta(1.3.7)	100,2	6,9	23,5	53,1	451,2
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
2.Pusdienas	396,2	18,6	31,2	64,2	612,1
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	200,7	8,7	24,2	14,3	309,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena masa saldā(7)	50,5	6,1	5,8	9,1	112,4
Aveņu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 08.04.2019	695,1	28,2	29,4	123,1	869,6
2.Pusdienas	695,1	28,2	29,4	123,1	869,6
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	99,7	1,4	6,4	3,0	75,2
Skābu kāpostu zupa(7)	150	2,6	5,3	10,1	98,3
Otrdiena, 09.04.2019	792,7	28,1	29,1	91,2	738,8
2.Pusdienas	792,7	28,1	29,1	91,2	738,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu biezenis(7)	199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
Kartupeļu zupa ar pupiņām	198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīšiem	49,8	0,8	0,7	3,9	25,6
Upeņu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Trešdiena, 10.04.2019	840,6	37,0	24,0	135,8	907,3
2.Pusdienas	840,6	37,0	24,0	135,8	907,3
Ūdens ar citronu	244,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Plovs ar vistas fileju.	200,2	23,9	10,2	62,2	435,8
Maizes zupa ar putukrējumu(7)	100,6	2,8	8,5	39,5	245,3
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
Ceturtdiena, 11.04.2019	645,4	35,3	32,2	114,6	889,5
2.Pusdienas	645,4	35,3	32,2	114,6	889,5
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	100,2	1,0	6,0	2,7	68,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Ķīnas salāti ar tomātiem ,gurķiem dillēm un eļļu	100	4,3	13,6	6,1	164,3
Jogurts ar augļiem(7)	150	3,0	1,7	39,6	185,6
Rīsi, vārīti	150	4,2	0,6	42,8	193,6
Cepts vistu šķinķītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Piektdiena, 12.04.2019	491,1	26,0	43,5	75,7	798,7
2.Pusdienas	491,1	26,0	43,5	75,7	798,7
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu(7)	251,4	10,8	31,5	17,8	397,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena masa saldā(7)	94,7	11,4	10,8	17,0	210,7
Aveņu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1