

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
29.10.2018					
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
2.Pusdienas	445.8	21.5	24.8	83.5	643.4
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100.3	9.8	12.7	2.9	165.1
Griķi vārīti	150	8.6	2.1	47.1	241.7
Maize(1)	14	1.2	0.5	7.3	38.3
Lapu salāti ar , gurķiem	50.5	1.4	1.2	2.9	27.8
Aveņu ķīselis	100	0.0	0.0	17.5	70.1
Putukrējums(7)	31	0.5	8.4	5.7	100.4
30.10.2018					
1.Brokastis	345	19.6	11.3	18.9	255.8
Sviestmaize(1,7)	25	1.7	4.8	11.5	96.3
Biezpiens ar krējumu(7)	120	17.9	6.5	2.4	139.4
Tēja	200	0.0	0.0	5.0	20.1
2.Pusdienas	724.7	24.6	30.7	71.3	659.9
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
Maize(1)	19	1.6	0.5	9.8	50.4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	57.9	0.1	0.0	0.3	1.5
Biešu zupa (3)	150.5	4.8	6.8	17.5	150.2
Krējums 20%(7)	26	0.3	3.3	0.4	32.0
Kartupeļi	150	3.0	0.2	22.2	102.2
Cepta vistas fileja(1.3)	71.4	13.4	3.2	3.0	94.4
Mērce krējuma(1.7)	49.9	1.2	16.8	4.1	172.4
31.10.2018					
1.Brokastis	260	6.8	13.6	24.5	247.4
Cepta siermaizīte(1.7)	60	6.8	13.6	19.5	227.4
Tēja	200	0.0	0.0	5.0	20.1
2.Pusdienas	479.2	24.2	27.6	68.4	618.8
Maize(1)	19	1.6	0.5	9.8	50.4
Kartupeļu biezenis(7)	199.9	4.5	13.5	27.2	248.4
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99.5	14.6	11.2	3.5	173.1
Biešu salāti	60.3	0.7	0.0	7.1	31.5
Uzputenis .(1)	30.2	0.6	0.1	16.7	69.7
Piens(7)	70.3	2.2	2.2	4.2	45.7
01.11.2018					
1.Brokastis	345	17.5	28.5	37.4	476.4
Sviestmaize(1,7)	45	3.0	8.7	20.6	173.3
Kafija cigoriņu.(7)	200	3.0	3.0	13.6	93.6
Cīsiņi	100	11.5	16.8	3.1	209.6
2.Pusdienas	643.3	26.0	21.5	96.5	683.2
Dārzeņu sautējums ar cukgaļu	250	21.9	19.9	33.3	399.6
Maize(1)	40	3.4	1.1	20.8	107.0
Dzērveņu sulas dzēriens	150.2	0.0	0.0	13.6	54.4
Gurķis šķēlēs.	50	0.4	0.1	1.0	5.7
Ķirbju ķīselis ar pienu.	153.1	0.4	0.4	27.9	116.5
02.11.2018					
1.Brokastis	265.6	1.0	1.4	24.2	113.6
levārijums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Piecgraudu biezputra(7)	45.6	1.0	1.4	5.0	36.8
Tēja	200	0.0	0.0	5.0	20.1
2.Pusdienas	446.6	19.0	20.6	63.0	513.2

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR	KCAL
29.10.2018					
2.Pusdienas	577.8	29.7	35.5	115.1	898.9
Maltās gaļas mērce(1.7.)	131.8	12.9	16.3	4.3	215.8
Griķi vārīti	200	11.3	2.8	62.4	320.0
Maize(1)	35	3.1	1.2	18.2	95.7
Lapu salāti ar , gurķiem	60	1.6	1.2	3.5	31.5
Aveņu ķīselis	100	0.0	0.0	17.5	70.1
Putukrējums(7)	51	0.8	14.0	9.2	166.0
30.10.2018					
2.Pusdienas	895.3	30.3	32.3	90.2	772.2
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
Maize(1)	19	1.6	0.5	9.8	50.4
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	96.4	0.1	0.0	0.5	2.4
Biešu zupa (3)	249.9	8.0	11.3	29.1	250.1
Kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	136.2
Cepta vistas fileja(1.3)	80.1	15.2	3.5	3.0	103.9
Mērce krējuma(1.7)	49.9	1.2	16.8	4.1	172.4
31.10.2018					
2.Pusdienas	790.9	22.5	27.5	135.8	881.1
Maize(1)	21	1.8	0.7	10.9	57.4
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Kartupeļu biezenis(7)	250.6	5.6	17.1	34.0	312.8
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	70.1	10.3	7.8	2.8	122.8
Biešu salāti	99.6	1.1	0.1	11.8	52.5
Uzputenis .(1)	99.9	2.1	0.2	55.5	232.2
Piens(7)	49.7	1.6	1.6	3.0	32.3
01.11.2018					
2.Pusdienas	850.1	12.1	30.6	94.0	699.8
Maize(1)	50	4.2	1.4	26.0	133.4
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Gurķis šķēlēs.	100	0.7	0.1	1.9	11.3
Dārzeņu sautējums ar cukgaļu	300.6	6.6	28.6	12.4	333.4
Ķirbju ķīselis ar pienu.	199.5	0.5	0.5	35.9	150.5
02.11.2018					
2.Pusdienas	866.2	27.3	29.3	87.4	722.8
Udens ar citronu	244.8	0.0	0.0	0.0	0.1
Maize(1)	50	4.2	1.4	26.0	133.4
Biezpiena masa saldā(7)	120	14.4	13.7	21.5	266.9
Frikadeļu zupa(3.7)	351.4	8.5	14.0	18.1	232.7
Meža ogu ķīselis	100	0.1	0.3	21.8	89.7

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Maize(1)	35	3.1	1.2	18.2	95.7
Biezpiena masa saldā(7)	80.3	9.7	9.0	14.7	178.4
Frikadeļu zupa(3.7)	251.9	6.2	10.2	13.0	168.7
Meža ogu ķīselis	79.4	0.0	0.2	17.1	70.4

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL