

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
pirmdiena, 14.09.2020	1239,8	48,8	44,7	129,6	1116,1
1.Brokastis	470,9	5,1	7,4	47,7	277,8
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
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	518,9	38,7	32,3	72,5	735,7
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Sojanka ar galu(7)	299,9	18,9	20,2	4,9	276,9
Kīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	100	18,2	11,6	20,3	258,1
3.Launags	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
otrdiena, 15.09.2020	1137	53,5	60,6	142,0	1327,6
1.Brokastis	259,9	10,7	18,5	24,5	307,5
Sviestmaize ar sieru(1,7)	59,9	10,7	18,5	19,5	287,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	552,1	22,6	25,6	100,2	721,4
Vistas gaļas kotlete.(1.3)	100,2	11,4	12,6	4,3	175,9
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	50	0,8	7,5	3,7	85,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dillēm un eļļu	100	1,3	4,1	4,1	58,8
3.Launags	325	20,2	16,6	17,2	298,7
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Cisīņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
trešdiena, 16.09.2020	1268,6	40,1	63,7	182,2	1462,5
1.Brokastis	295	6,9	4,4	35,3	208,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Makaronu piena zupa(1,7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1
2.Pusdienas	573,9	17,9	29,0	83,8	668,4
Banāns	100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Kartupeļu biezenis(7)	100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	101,2	9,9	8,2	1,7	120,7
Rīvēti burkāni ar krējumu(7)	100,2	3,0	13,0	8,1	161,7
3.Launags	399,7	15,2	30,3	63,1	585,8
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	200	8,8	24,0	51,2	456,0
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
ceturtdiena, 17.09.2020	1122,6	49,8	54,6	141,8	1257,8
1.Brokastis	300,2	7,5	11,4	33,7	267,3
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
Sviestmaize ar desu(1)	50,2	3,7	7,6	16,7	150,4
2.Pusdienas	472,4	22,0	31,6	89,1	728,9
Biešu -puravu salāti.	99,6	1,3	1,7	11,2	65,0
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Strogonovs(1,7)	100,7	13,4	28,0	4,6	324,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
3.Launags	350	20,3	11,6	19,0	261,6
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu(7)	125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
piektdiena, 18.09.2020	1019,6	41,6	74,6	126,4	1343,4
1.Brokastis	470,2	13,0	53,3	25,7	634,2
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rasols dārzeņu(3,7)	251,2	11,4	52,8	10,9	563,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	549,4	28,6	21,3	100,7	709,2
Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	33,8
Makaroni ar malto galu(1)	200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
pirmdiena, 14.09.2020	1315,8	60,0	51,8	153,5	1319,5
1.Brokastis	470,9	5,1	7,4	47,7	277,8
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
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	594,9	49,9	39,3	96,4	939,1
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Sojanka ar galu(7)	299,9	18,9	20,2	4,9	276,9
Kīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	150	27,2	17,8	30,6	391,8
3.Launags	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
otrdiena, 15.09.2020	1255	56,8	71,5	156,1	1494,8
1.Brokastis	259,9	10,7	18,5	24,5	307,5
Sviestmaize ar sieru(1,7)	59,9	10,7	18,5	19,5	287,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	670,1	25,8	36,4	114,4	888,6
Vistas gaļas kotlete.(1.3)	121,6	13,9	15,9	5,1	218,4
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	100	1,6	15,1	7,4	171,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dillēm un eļļu	100	1,3	4,1	4,1	58,8
3.Launags	325	20,2	16,6	17,2	298,7
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Cisīņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
trešdiena, 16.09.2020	1463,7	47,3	73,2	206,3	1673,1
1.Brokastis	295	6,9	4,4	35,3	208,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Makaronu piena zupa(1,7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1
2.Pusdienas	769	25,2	38,5	107,9	879,0
Banāns	100	1,2	0,0	18,3	78,4
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kartupeļu biezenis(7)	199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	150,2	14,9	11,4	2,5	172,1
Rīvēti burkāni ar krējumu(7)	100,2	3,0	13,0	8,1	161,7
3.Launags	399,7	15,2	30,3	63,1	585,8
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	200	8,8	24,0	51,2	456,0
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
ceturtdiena, 17.09.2020	1243,4	56,0	62,3	168,5	1458,8
1.Brokastis	300,2	7,5	11,4	33,7	267,3
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
Sviestmaize ar desu(1)	50,2	3,7	7,6	16,7	150,4
2.Pusdienas	593,2	28,2	39,3	115,9	930,0
Biešu -puravu salāti.	99,6	1,3	1,7	11,2	65,0
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Strogonovs(1,7)	124,9	16,6	35,0	5,7	404,8
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
3.Launags	350	20,3	11,6	19,0	261,6
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu(7)	125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
piektdiena, 18.09.2020	1145,2	48,9	79,5	159,9	1551,2
1.Brokastis	496,2	15,2	54,0	39,3	703,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rasols dārzeņu(3,7)	251,2	11,4	52,8	10,9	563,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	649	33,7	25,5	120,7	847,3
Bumbieri	80	0,3	0,2	7,6	33,8
Makaroni ar malto galu(1)	250	25,3	20,6	90,6	648,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Marinēts gurķis	100	0,1	0,2	3,6	16,6
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6