

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 05.11.2018	1040.9	26.1	36.0	187.8	1179.5
1.Brokastis	470.4	10.8	9.7	94.5	508.5
Ievārījums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Kafija cigoriņu.(7)	250	3.8	3.8	17.1	117.0
Rīsu biezputra(7)	200.4	7.1	5.9	63.3	334.8
2.Pusdienas	570.5	15.2	26.3	93.3	671.0
Zemenu ķīselis	79.9	0.4	0.2	18.4	76.5
Maize(1)	9	0.8	0.3	4.7	24.0
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Gurķis šķēlēs.	100	0.7	0.1	1.9	11.3
Plovs ar cūkgalu	150.6	12.9	17.4	44.8	387.6
Putukrējums(7)	31	0.5	8.4	5.7	100.4
Otrdiena, 06.11.2018	896.1	31.8	43.6	146.9	1106.7
1.Brokastis	299.6	17.2	16.9	43.7	395.8
Pica.(3.7)	99.6	17.2	16.9	38.7	375.7
Tēja	200	0.0	0.0	5.0	20.1
2.Pusdienas	596.5	14.5	26.7	103.1	710.9
Maize(1)	45	3.8	1.3	23.4	120.2
Dzērveņu sulas dzēriens	199.7	0.0	0.0	42.0	168.0
Soļanka ar desu(7)	199.4	9.6	21.2	16.5	295.3
Ābolu ķīselis	101.4	0.1	0.2	14.8	61.6
Kefīra krems ar citroniem(7)	51	1.0	4.0	6.4	65.7
Trešdiena, 07.11.2018	1137.1	32.4	49.9	103.9	994.0
1.Brokastis	450.4	6.4	7.6	45.6	275.9
Mannas biezputra(1.7.)	250.4	6.3	7.6	40.6	255.9
Tēja	200	0.0	0.0	5.0	20.1
2.Pusdienas	686.7	26.0	42.3	58.3	718.1
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
Maize(1)	45	3.8	1.3	23.4	120.2
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	179.4	10.5	28.1	11.2	339.6
Krējums(7)	10	0.1	1.3	0.1	12.3
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	100.4	2.0	6.4	7.9	96.6
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	151.9	9.5	5.3	1.6	92.6
Ceturtdiena, 08.11.2018	1031.5	33.9	34.4	107.2	873.8
1.Brokastis	279.6	8.5	12.0	21.6	228.1
Sviestmaize ar sieru(1,7)	29.6	5.3	8.8	9.7	140.0
Makaronu piena zupa(1.7)	250	3.1	3.1	11.9	88.1
2.Pusdienas	751.9	25.4	22.4	85.6	645.8
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
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Rīsi, vārīti	150	2.5	0.4	25.7	116.1
Cepts vistu šķiņķītis	79.4	15.2	7.2	0.0	125.6
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	99.7	2.9	6.9	4.9	93.0
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	77.6	0.0	0.7	11.1	50.7
Piektdiena, 09.11.2018	919.7	30.8	42.8	95.8	892.1
1.Brokastis	250.2	5.9	5.1	18.7	143.9
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	250.2	5.9	5.1	18.7	143.9
2.Pusdienas	669.5	25.0	37.8	77.1	748.2
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
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
Skābu kāpostu zupa(7)	200	3.4	7.1	13.5	131.1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīšiem	49.8	0.8	0.7	3.9	25.6

Ēdienkarte 5.9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 05.11.2018	607.2	20.7	32.6	121.0	860.1
Pusdienas	607.2	20.7	32.6	121.0	860.1
Zemenu ķīselis	100	0.5	0.2	23.2	96.4
Maize(1)	26	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Gurķis šķēlēs.	50	0.4	0.1	1.0	5.7
Plovs ar cūkgalu	200.2	17.2	23.2	59.8	516.6
Putukrējums(7)	31	0.5	8.4	5.7	100.4
Otrdiena, 06.11.2018	746	20.5	41.1	117.8	923.5
Pusdienas	746	20.5	41.1	117.8	923.5
Maize(1)	45	3.8	1.3	23.4	120.2
Dzērveņu sulas dzēriens	199.7	0.0	0.0	42.0	168.0
Soļanka ar desu(7)	299.9	14.6	31.7	24.7	442.2
Ābolu ķīselis	101.4	0.1	0.2	14.8	61.6
Kefīra krems ar citroniem(7)	100	2.0	8.0	12.9	131.5
Trešdiena, 07.11.2018	787.1	32.2	51.2	62.0	837.5
Pusdienas	787.1	32.2	51.2	62.0	837.5
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
Maize(1)	45	3.8	1.3	23.4	120.2
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	229.1	13.4	35.5	14.3	430.9
Krējums(7)	10	0.1	1.3	0.1	12.3
Rīvēti burkāni ar puraviem.(7)	100.4	2.0	6.4	7.9	96.6
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	202.6	12.7	6.8	2.2	120.7
Ceturtdiena, 08.11.2018	846.2	29.7	24.3	96.6	723.7
Pusdienas	846.2	29.7	24.3	96.6	723.7
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
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0.0	0.0	17.8	71.2
Rīsi, vārīti	180	3.0	0.4	30.7	138.7
Cepts vistu šķiņķītis	100.2	19.0	9.0	0.0	157.0
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	99.7	2.9	6.9	4.9	93.0
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	121.1	0.0	0.7	17.1	74.7
Piektdiena, 09.11.2018	795.3	31.0	40.6	110.6	931.7
Pusdienas	795.3	31.0	40.6	110.6	931.7
Ābolu sulas dzēriens	200	0.1	0.0	14.1	56.8
Griķi vārīti	150	8.6	2.1	47.1	241.7
Maize(1)	45	3.8	1.3	23.4	120.2
Strogonovs(1,7)	100.7	13.4	28.0	4.6	324.2
Skābu kāpostu zupa(7)	200	3.4	7.1	13.5	131.1
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirnīšiem	99.6	1.7	2.1	7.9	57.7