

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 10.12.2018	1190	25,4	36,7	147,2	1020,8
1.Brokastis	470	4,8	6,6	49,7	277,0
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biezputra(7)	200	4,8	6,6	29,5	196,1
Tēja	250	0,0	0,0	6,0	24,1
2.Pusdienas	720	20,6	30,1	97,5	743,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,0	0,0	17,8	71,2
Plovs ar cūkgalu	150,6	12,9	17,4	44,8	387,6
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Aveņu ķīselis	79,4	0,0	0,0	13,7	54,7
Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
Otrdiena, 11.12.2018	728,7	27,0	43,6	94,6	878,0
1.Brokastis	225,3	5,4	11,0	13,8	176,1
Sviestmaize ar p/ž desu(1.7)	25,3	5,4	11,0	8,8	156,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	503,4	21,5	32,6	80,7	701,9
Jogurta krems(7)	49,1	0,8	4,0	6,1	63,7
Maize(1)	14	1,2	0,4	7,3	37,2
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķīnkītis	70	13,3	6,3	0,0	109,9
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	70,4	2,0	4,9	3,5	66,3
Ķīselis no dzērveņu sulas.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Trešdiena, 12.12.2018	860,4	22,1	56,9	75,3	901,6
1.Brokastis	250	5,7	10,9	21,6	207,2
Cepta siermaizīte(1.7)	50	5,7	10,9	16,6	187,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	610,4	16,5	46,0	53,6	694,4
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
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
Biešu zupa (3)	150,5	4,8	6,8	17,5	150,2
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)	100,4	2,0	6,4	7,9	96,6
Ceturtdiena, 13.12.2018	925,2	18,3	27,8	138,3	876,6
1.Brokastis	308,4	5,1	7,4	43,7	261,8
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Piecgraudu biezputra(7)	250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
Tēja	37,5	0,0	0,0	1,0	4,0
2.Pusdienas	616,8	13,2	20,4	94,7	614,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,0	0,0	17,8	71,2
Frikadeļu zupa(3.7)	271,2	6,6	10,6	14,0	178,1
Maizes zupa ar putukrējumu(7)	100,6	2,8	8,5	39,5	245,3
Piektdiena, 14.12.2018	719,4	32,8	59,3	88,1	1017,5
1.Brokastis	319,7	5,4	14,4	36,2	295,9
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	119,7	5,4	14,4	31,2	275,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	399,7	27,5	44,9	51,9	721,6
Cepta vistas fileja	70,7	18,8	13,9	3,1	212,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Rīsi ar dārzeņiem.	120	2,3	25,1	21,7	321,5
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 10.12.2018	807,2	26,4	36,4	125,2	933,9
2.Pusdienas	807,2	26,4	36,4	125,2	933,9
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,0	0,0	17,8	71,2
Plovs ar cūkgalu	200,2	17,2	23,2	59,8	516,6
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Aveņu ķīselis	100	0,0	0,0	17,5	70,1
Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
Otrdiena, 11.12.2018	682,4	27,7	37,1	101,3	849,4
2.Pusdienas	682,4	27,7	37,1	101,3	849,4
Jogurta krems(7)	49,1	0,8	4,0	6,1	63,7
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sulas dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepts vistu šķīnkītis	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
Ķīselis no dzērveņu sulas.	71,4	0,0	0,0	26,9	107,8
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Trešdiena, 12.12.2018	744,2	24,1	59,1	81,2	952,8
2.Pusdienas	744,2	24,1	59,1	81,2	952,8
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)	198,6	11,7	42,4	12,5	479,1
Biešu zupa (3)	200,2	6,4	9,0	23,3	200,1
Rīvīti burkāni ar puraviem.(7)	100,4	2,0	6,4	7,9	96,6
Ceturtdiena, 13.12.2018	695,2	15,3	25,7	114,7	750,9
2.Pusdienas	695,2	15,3	25,7	114,7	750,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,0	0,0	17,8	71,2
Frikadeļu zupa(3.7)	300,2	7,3	11,5	15,5	194,8
Maizes zupa ar putukrējumu(7)	150	4,1	12,9	58,0	364,7
Piektdiena, 14.12.2018	469,2	36,9	57,1	63,7	916,0
2.Pusdienas	469,2	36,9	57,1	63,7	916,0
Cepta vistas fileja	100	26,7	19,2	3,9	294,9
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	2,9	31,7	27,5	407,2
Kakao ķīselis (7)	99,7	2,5	2,5	16,5	98,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2