

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 11.02.2019	754,6	33,8	55,5	85,7	977,8
1.Brokastis	400,3	7,6	8,3	41,5	270,8
Mannas biezputra(1.7.)	150,3	3,8	4,5	24,4	153,9
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
2.Pusdienas	354,3	26,2	47,2	44,2	706,9
Zemeņu ķīselis	71	0,3	0,1	16,9	70,2
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Strogonovs(1,7)	124,9	16,6	35,0	5,7	404,8
Biezpiena masa saldā(7)	39,7	4,8	4,7	6,8	88,5
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Otrdiena, 12.02.2019	884,4	34,4	49,0	96,6	965,2
1.Brokastis	240,4	7,2	12,5	18,2	213,8
Sviestmaize ar sieru(1,7)	40,4	7,2	12,5	13,2	193,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	644	27,2	36,5	78,4	751,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Skābu kāpostu zupa(7)	200	3,4	7,1	13,5	131,1
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Trešdiena, 13.02.2019	948,7	31,5	35,1	93,6	816,7
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	496,2	23,6	28,2	48,9	543,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Soļanka ar gaļu(7)	299,9	18,8	20,2	4,5	275,0
Ābolu sulas ķīselis	99,9	0,0	0,0	12,8	51,3
Kakao krems(7)	51,4	1,0	6,7	8,2	96,9
Ceturtdiena, 14.02.2019	888,8	35,5	45,9	107,0	983,0
1.Brokastis	410	13,3	14,9	19,9	266,8
Omlete(3,7)	160	11,3	10,0	2,4	144,7
Sviestmaize ar tomātiem(1.7.)	50	2,0	4,9	12,5	102,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	478,8	22,2	31,0	87,0	716,2
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Kotlete(1.3)	59,8	9,6	13,3	5,8	181,1
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
Burkānu- ābolu salāti.	99,7	0,3	5,0	2,8	57,5
Uzputenis .(1)	50	1,0	0,1	27,8	116,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Piektdiena, 15.02.2019	673,2	33,8	28,5	99,4	788,8
1.Brokastis	100	2,0	2,0	3,8	41,0
Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)	100	2,0	2,0	3,8	41,0
2.Pusdienas	573,2	31,8	26,5	95,6	747,8
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	199,3	6,9	2,5	16,3	115,2
Vistas fileja karija mērcē(1.7)	99,4	10,7	10,8	3,1	152,7
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas	UZTURVIELAS			
	svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 11.02.2019	475,5	34,8	47,8	97,0	957,3
2.Pusdienas	475,5	34,8	47,8	97,0	957,3
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Zemeņu ķīselis	90,5	0,4	0,2	21,7	90,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Strogonovs(1,7)	124,9	16,6	35,0	5,7	404,8
Biezpiena masa saldā(7)	60,4	7,2	6,8	11,3	135,5
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	50,9	1,5	3,6	2,5	47,9
Otrdiena, 12.02.2019	1007,3	30,6	38,5	113,3	922,3
2.Pusdienas	1007,3	30,6	38,5	113,3	922,3
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	50	4,2	1,4	26,0	133,4
Skābu kāpostu zupa(7)	250	4,3	8,8	16,8	163,9
Kartupeļi	258,3	5,0	0,3	37,0	170,3
Cepta zivs fileja(7.3.4.1.)	99,5	14,6	11,2	3,5	173,1
Biešu salāti	99,6	1,1	0,1	11,8	52,5
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Trešdiena, 13.02.2019	650,8	25,4	41,0	72,0	758,0
2.Pusdienas	650,8	25,4	41,0	72,0	758,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Soļanka ar gaļu(7)	299,9	18,8	20,2	4,5	275,0
Ābolu sulas ķīselis	155,9	0,1	0,0	20,6	82,8
Kakao krems(7)	150	2,7	19,5	23,4	280,0
Ceturtdiena, 14.02.2019	569,7	27,3	36,2	116,3	900,0
2.Pusdienas	569,7	27,3	36,2	116,3	900,0
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Kotlete(1.3)	70,7	11,3	16,2	7,1	218,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	60,3	1,0	9,1	4,6	103,8
Burkānu- ābolu salāti.	99,7	0,3	5,0	2,8	57,5
Uzputenis .(1)	69,7	1,4	0,1	38,9	162,5
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Piektdiena, 15.02.2019	700,5	38,9	30,5	119,7	908,7
2.Pusdienas	700,5	38,9	30,5	119,7	908,7
Makaroni, vārīti(1)	180	10,6	2,0	65,7	323,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	255,2	8,6	3,6	20,4	148,6
Vistas fileja karija mērcē(1.7)	120,6	12,9	13,4	3,4	185,5
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1