

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Pirmdiena, 15.04.2019	684,5	22,8	30,8	108,3	801,4
1.Brokastis	250,3	2,5	6,8	21,6	157,8
Sviestmaize ar šķinķi(1.7)	50,3	2,4	6,8	16,6	137,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	434,2	20,4	23,9	86,7	643,7
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Zemeņu ķīselis	100	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	57,9	0,1	0,0	0,3	1,5
Putukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
Otrdiena, 16.04.2019	1050,8	21,8	51,8	99,0	949,7
1.Brokastis	470,9	5,1	7,4	47,7	277,8
levārijums	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	579,9	16,7	44,4	51,4	671,9
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem	150,1	1,1	2,8	5,2	50,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu biezenis(7)	100,4	2,2	7,2	13,6	128,0
Viltotais zaķis(1.3)	60,5	9,6	13,3	5,8	181,1
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	60	1,7	4,1	3,0	55,9
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Upeņu nektāra dzēriens	150	0,0	0,0	15,0	60,0
Trešdiena, 17.04.2019	1093,2	34,9	66,1	125,3	1235,2
1.Brokastis	496,2	15,2	54,0	39,3	703,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rasols dārzenū(3,7)	251,2	11,4	52,8	10,9	563,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	597	19,7	12,1	86,0	531,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigs gurķis.	100	0,7	0,1	1,9	11,3
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Maltā gaļa ar pupiņām.	99,8	11,1	9,4	10,0	169,5
Ķiršu žeļeja ar putukrējumu(7)	152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
Ceturtdiena, 18.04.2019	944,8	54,7	35,0	114,3	991,5
1.Brokastis	371	22,5	8,0	30,9	285,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	126	18,7	6,8	2,5	145,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	573,8	32,2	27,0	83,4	705,8
Ābolu sulas dzēriens	101	0,1	0,0	7,6	30,4
Makaroni, vārīti(1)	120	7,1	0,8	43,8	210,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Biešu zupa (3)	121,2	3,9	5,0	14,0	117,1
Burkānu apelsīnu salāti.	100,4	1,5	0,1	8,9	42,6
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4
Siera mērce(1.7.)	50,8	5,5	17,7	1,4	186,7

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
Pirmdiena, 15.04.2019	503,2	21,5	43,5	98,4	871,3
2.Pusdienas	503,2	21,5	43,5	98,4	871,3
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Zemeņu ķīselis	100	0,5	0,2	23,2	96,4
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	57,9	0,1	0,0	0,3	1,5
Putukrējums(7)	100	1,6	28,0	17,4	328,0
Otrdiena, 16.04.2019	730,4	20,6	52,8	66,5	823,6
2.Pusdienas	730,4	20,6	52,8	66,5	823,6
Svaigu kāpostu zupa ar kartupeļiem	150,1	1,1	2,8	5,2	50,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Viltotais zaķis(1.3)	71,5	11,3	16,2	7,1	218,8
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Upeņu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Trešdiena, 17.04.2019	697,1	36,1	25,7	100,1	775,9
2.Pusdienas	697,1	36,1	25,7	100,1	775,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigs gurķis.	50	0,4	0,1	1,0	5,7
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Maltā gaļa ar pupiņām.	249,9	27,9	23,1	25,1	419,7
Ķiršu žeļeja ar putukrējumu(7)	152,2	0,1	1,1	21,1	94,1
Ceturtdiena, 18.04.2019	820	38,5	33,6	107,2	885,2
2.Pusdienas	820	38,5	33,6	107,2	885,2
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	0,8	46,0	221,1
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Biešu zupa (3)	249,9	8,0	11,3	29,1	250,1
Burkānu apelsīnu salāti.	100,4	1,5	0,1	8,9	42,6
Cepta vistas fileja(1.3)	80,1	15,2	3,5	3,0	103,9
Siera mērce(1.7.)	50,8	5,5	17,7	1,4	186,7