

Ēdienkarte 1.- 4.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS			
	OLB	TAUKI	OGLHIDR	KCAL
15.10.2018				
Ievārījums	0.0	0.0	14.2	56.8
Prosas biezputra(7)	6.8	7.9	36.9	246.3
Tēja	0.0	0.0	5.0	20.1
	6.8	7.9	56.1	323.1
Zemeņu ķīselis	0.0	0.0	10.7	42.7
Makaroni ar malto gaļu(1)	15.2	12.3	54.4	389.3
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	32.3	129.3
Kīnas salāti ar gurķiem un tomātiem	2.2	1.2	6.8	46.6
Piens(7)	3.2	3.2	6.0	65.2
	22.8	17.5	123.7	742.9
16.10.2018				
Sviestmaize ar sieru(1,7)	8.2	13.4	14.9	213.2
Tēja	0.0	0.0	5.0	20.1
	8.2	13.4	19.9	233.2
Jogurta krems(7)	1.6	8.0	12.3	127.4
Maize(1)	3.8	1.3	23.4	120.2
Soļanka ar desu	6.1	15.9	19.5	245.4
Ķīselis no dzērveņu sulas.	0.0	0.0	37.5	150.2
	11.5	25.2	92.7	643.2
17.10.2018				
Sviestmaize(1,7)	1.7	4.8	11.5	96.3
Omlete(3,7)	11.3	10.0	2.4	144.7
Tēja	0.0	0.0	5.0	20.1
	13.0	14.8	18.9	261.0
Ābolu sulas dzēriens	0.1	0.0	14.1	56.8
Griķi vārīti	5.7	1.4	31.2	160.0
Kotlete(1.3)	8.1	11.4	5.2	155.5
Rīvīti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	0.9	3.2	3.4	46.2
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	0.0	0.7	14.1	62.7
Mērce krējuma(1.7)	1.2	16.8	4.1	172.4
	18.2	34.2	85.6	723.3
18.10.2018				
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	8.9	24.0	52.5	461.4
Piens(7)	6.3	6.3	11.9	129.8
	15.2	30.3	64.4	591.2
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	0.4	3.5	1.1	37.5
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	13.6	54.4
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	6.9	2.5	16.3	115.2
Rīsi, vārīti	4.2	0.6	42.8	193.6

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS			
	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
15.10.2018				
	27.9	21.6	159.1	942.1
Zemeņu ķīselis	0.0	0.0	18.3	73.4
Makaroni ar malto gaļu(1)	20.3	16.4	72.5	519.1
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	42.0	168.0
Kīnas salāti ar gurķiem un tomātiem	2.2	1.2	6.8	46.6
Piens(7)	3.2	3.2	6.0	65.2
16.10.2018				
	12.7	28.6	114.3	764.8
Jogurta krems(7)	1.6	8.0	12.3	127.4
Maize(1)	3.8	1.3	23.4	120.2
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	17.8	71.2
Soļanka ar desu	7.3	19.3	23.3	295.8
Ķīselis no dzērveņu sulas.	0.0	0.0	37.5	150.2
17.10.2018				
	23.3	41.9	89.5	828.0
Ābolu sulas dzēriens	0.1	0.0	14.1	56.8
Griķi vārīti	5.7	1.4	31.2	160.0
Kotlete(1.3)	12.8	18.0	7.7	244.4
Rīvīti burkāni ar puķkāpostiem.(7)	1.2	4.2	4.7	62.0
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Ķiršu želeja ar putukrējumu(7)	0.0	0.7	14.1	62.7
Mērce krējuma(1.7)	1.2	16.8	4.1	172.4
18.10.2018				
	34.1	16.8	130.1	808.3
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	0.5	4.0	1.2	43.0
Maize(1)	3.8	1.3	23.4	120.2
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	17.8	71.2
Zirņu zupa (no šķeltajiem zirņiem)	6.9	2.5	16.3	115.2
Rīsi, vārīti	4.2	0.6	42.8	193.6
Sautēti dārzeņi.	2.9	0.1	13.8	67.5
Cepts vistu šķinkītis	15.2	7.2	0.0	125.6
Ābols	0.6	1.2	14.7	72.0
19.10.2018				
	19.0	51.7	101.2	945.6
Gurķu un tomātu salāti .	0.9	0.1	2.5	14.8
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	17.8	71.2
Cepta cūkas fileja (1,3)	2.9	13.9	5.5	158.4
Kartupeļi	3.0	0.2	22.2	102.2
Plātismaize ar āboliem(1.7)	3.4	15.6	38.0	305.8
Siera mērce(1.7.)	6.6	21.2	1.6	223.4

Sautēti dārzeņi.	1.7	0.1	8.3	40.5
Cepts vistu šķiņķītis	15.2	7.2	0.0	125.6
Ābols	0.4	0.8	9.8	48.0
	31.1	15.4	105.4	684.5
19.10.2018				
Sieriņš biezpiena(7)	4.6	10.3	11.0	155.2
Tēja	0.0	0.0	5.0	20.1
	4.6	10.3	16.0	175.3
Gurķu un tomātu salāti .	0.5	0.1	1.5	8.7
Maize(1)	2.2	0.7	13.5	69.8
Dzērveņu sulas dzēriens	0.0	0.0	13.6	54.4
Cepta cūkas fileja (1,3)	2.2	10.4	4.1	118.8
Kartupeļi	2.0	0.1	14.8	68.1
Plātsmaize ar āboliem(1.7)	2.6	11.9	28.3	230.4
Siera mērce(1.7.)	4.3	14.1	0.6	146.8
	13.8	37.3	76.4	697.0
	145.3	206.4	659.1	5074.7