

## Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS				
	Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGĻHIDR.	KCAL
<b>Pirmdienas, 04.02.2019</b>	<b>1109,7</b>	<b>31,5</b>	<b>30,5</b>	<b>161,5</b>	<b>1046,3</b>
1.Brokastis	400,4	7,1	5,9	68,3	354,8
Rīsu biežputra(7)	200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	709,3	24,4	24,6	93,3	691,5
Maltās galas mērce(1,7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Jāņogu uzputenis	100	2,1	0,2	23,5	104,2
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
<b>Otrdienas, 05.02.2019</b>	<b>759,2</b>	<b>35,7</b>	<b>21,5</b>	<b>103,4</b>	<b>749,7</b>
1.Brokastis	300	0,0	0,0	5,0	20,1
Vafelēs	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	459,2	35,6	21,5	98,4	729,7
Makaroni ar malto gaļu	150,4	17,7	13,4	45,0	371,1
Maize(1)	99	8,4	2,8	51,4	264,5
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu	57,9	0,1	0,0	0,3	1,5
Vistas zupa ar dārzeņiem(1)	151,9	9,5	5,3	1,6	92,6
<b>Trešdienas, 06.02.2019</b>	<b>1030,7</b>	<b>31,4</b>	<b>31,8</b>	<b>148,0</b>	<b>1003,5</b>
1.Brokastis	502,5	11,7	10,7	56,8	370,2
Auzu pārslu biežputra(1,7)	252,5	7,9	6,9	39,8	252,2
Kafija cigoriņu(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
2.Pusdienas	528,2	19,7	21,1	91,1	633,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Rīsi, vārīti	150	4,2	0,6	42,8	193,6
Gurķu salāti ar krējumu	101	1,0	2,6	2,2	36,1
Pilnpiņu komposts	100	0,3	0,0	15,3	62,4
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	101,2	9,9	8,2	1,7	120,7
Rutukrējums(7)	31	0,5	8,4	5,7	100,4
<b>Ceturtdienas, 07.02.2019</b>	<b>743,9</b>	<b>18,5</b>	<b>35,5</b>	<b>91,3</b>	<b>758,8</b>
1.Brokastis	200	0,0	0,0	5,0	20,1
Cepta siermaizīte(1,7)	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	543,9	18,5	35,5	86,3	738,7
Sautēti kāposti	51,5	0,9	3,3	14,5	91,1
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dozērvēnu sīrupa dzēriens	153,1	0,0	0,0	32,3	129,3
Biešu zupa (3)	150,5	4,8	6,8	17,5	150,2
Kartupeļu biezenis(7)	119,9	2,7	8,1	16,3	149,1
Kakta karbonādes cepetis	59,9	9,4	17,0	1,1	195,0
<b>Piektdienas, 08.02.2019</b>	<b>672,1</b>	<b>19,0</b>	<b>23,6</b>	<b>96,9</b>	<b>676,0</b>
1.Brokastis	250,3	2,5	6,8	21,6	157,8
Sviestmaizīte ar šķiņķi(1,7)	50,3	2,4	6,8	16,6	137,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	421,8	16,6	16,8	75,3	518,3
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena krems ar aprikožēm(7)	50,9	8,8	6,0	34,9	229,1
Frikadēlu zupa(3,7)	251,9	6,2	10,2	13,0	168,7
Avenu ķiseļi	100	0,0	0,0	17,5	70,1

## Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS				
	Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGĻHIDR.	KCAL
<b>Pirmdienas, 04.02.2019</b>	<b>894,7</b>	<b>33,5</b>	<b>29,4</b>	<b>133,8</b>	<b>934,1</b>
2.Pusdienas	894,7	33,5	29,4	133,8	934,1
Maltās galas mērce(1,7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Jāņogu uzputenis	100	2,1	0,2	23,5	104,2
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem un krējumu(7)	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Piens(7)	199,7	6,3	6,3	11,9	129,8
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
<b>Otrdienas, 05.02.2019</b>	<b>602,1</b>	<b>49,1</b>	<b>31,8</b>	<b>101,3</b>	<b>888,0</b>
2.Pusdienas	602,1	49,1	31,8	101,3	888,0
Makaroni ar malto gaļu	250	29,4	22,3	74,9	618,1
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
Vistas zupa ar dārzeņiem(1)	249,2	15,8	8,2	2,7	148,1
<b>Trešdienas, 06.02.2019</b>	<b>622,2</b>	<b>25,0</b>	<b>26,8</b>	<b>100,3</b>	<b>742,8</b>
2.Pusdienas	622,2	25,0	26,8	100,3	742,8
Maize(1)	31	2,6	0,9	16,1	83,0
Rīsi, vārīti	200	5,6	0,8	57,1	258,1
Gurķu salāti ar krējumu	101	1,0	2,6	2,2	36,1
Pilnpiņu komposts	100	0,3	0,0	15,3	62,4
Vistas fileja dārzeņu mērcē(1,7)	150,2	14,9	11,4	2,5	172,1
Rutukrējums(7)	40	0,6	11,2	7,0	131,2
<b>Ceturtdienas, 07.02.2019</b>	<b>505,9</b>	<b>25,9</b>	<b>45,6</b>	<b>85,7</b>	<b>856,8</b>
2.Pusdienas	505,9	25,9	45,6	85,7	856,8
Sautēti kāposti	80	1,4	5,0	22,2	139,0
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biešu zupa (3)	150,5	4,8	6,8	17,5	150,2
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Kakta karbonādes cepetis	80,2	12,2	22,7	2,1	262,6
<b>Piektdienas, 08.02.2019</b>	<b>540,1</b>	<b>27,6</b>	<b>24,0</b>	<b>121,3</b>	<b>811,9</b>
2.Pusdienas	540,1	27,6	24,0	121,3	811,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena krems ar aprikožēm(7)	94,9	16,4	11,3	64,9	426,8
Frikadēlu zupa(3,7)	300,2	7,3	11,5	15,5	194,8
Avenu ķiseļi	100	0,0	0,0	17,5	70,1