

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 18.03.2019	692,4	29,0	36,3	87,9	794,4
1.Brokastis	185	4,4	3,8	13,8	106,4
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	185	4,4	3,8	13,8	106,4
2.Pusdienas	507,4	24,7	32,6	74,1	688,1
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Gulašs(1.7)	70,4	9,2	21,5	5,2	251,0
Kartupeļu zupa ar pupiņām	198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Otrdiena, 19.03.2019	1343,7	41,7	29,3	118,1	902,9
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	891,2	33,7	22,4	73,3	629,6
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu	96,7	0,1	0,0	0,6	3,2
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	249,2	15,8	8,2	2,7	148,1
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Trešdiena, 20.03.2019	993,1	28,2	57,2	82,4	956,5
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	743,1	22,5	46,3	60,7	749,4
Ūdens ar citronu	244,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Vistas gaļas kotlete.(1.3)	70,1	8,1	9,3	2,9	127,2
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
Zemeņu krems(7)	69,3	0,6	5,2	5,2	69,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Ceturtdiena, 21.03.2019	830,8	23,4	29,1	112,4	805,5
1.Brokastis	301	4,4	12,0	31,0	249,5
Rauga pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	101	4,4	12,0	26,0	229,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	529,8	19,0	17,1	81,4	556,1
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Frikadeļu zupa(3.7)	200,8	4,9	7,7	10,4	130,4
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	70	12,7	8,0	14,2	179,5
Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0
Piektdiena, 22.03.2019	1112	28,7	27,3	151,9	968,4
1.Brokastis	450,9	5,1	7,4	33,5	221,0
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	661,1	23,6	19,9	118,4	747,5
Makaroni ar malto gaļu(1)	180,2	18,1	15,1	65,0	468,6
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Rabarberu uzputenis.	71,6	0,9	0,1	16,3	69,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Upeņu nektāra dzēriens	100	0,0	0,0	10,0	40,0
Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 18.03.2019	736,7	28,6	41,2	117,8	956,3
Pusdienas	736,7	28,6	41,2	117,8	956,3
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Gulašs(1.7)	100	13,1	30,1	6,9	351,3
Kartupeļu zupa ar pupiņām	198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Lapu salāti ar redīsiem, gurķiem	99,7	2,9	6,9	4,9	93,0
Otrdiena, 19.03.2019	940,9	38,7	28,2	75,1	709,4
Pusdienas	940,9	38,7	28,2	75,1	709,4
Maltās gaļas mērce(1.7.)	150	14,8	18,5	4,7	244,9
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Svaigu kāpostu,biešu salāti ar eļļu	96,7	0,1	0,0	0,6	3,2
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	249,2	15,8	8,2	2,7	148,1
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Trešdiena, 20.03.2019	834,6	28,2	48,2	86,4	891,7
Pusdienas	834,6	28,2	48,2	86,4	891,7
Ūdens ar citronu	244,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Vistas gaļas kotlete.(1.3)	81,6	9,2	10,0	3,6	141,5
Griķi vārīti	180	10,2	2,5	56,1	288,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Ķīnas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
Zemeņu krems(7)	69,3	0,6	5,2	5,2	69,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Ceturtdiena, 21.03.2019	746,4	31,2	28,1	114,0	833,3
Pusdienas	746,4	31,2	28,1	114,0	833,3
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Frikadeļu zupa(3.7)	351,4	8,5	14,0	18,1	232,7
Ķīselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	100	18,2	11,6	20,3	258,1
Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0
Piektdiena, 22.03.2019	809,2	26,1	21,3	142,2	864,7
Pusdienas	809,2	26,1	21,3	142,2	864,7
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Rabarberu uzputenis.	99,5	1,3	0,1	22,5	96,1
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Upeņu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Ābols	150	0,6	1,2	14,7	72,0