

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 25.02.2019	920,6	35,0	39,7	107,1	925,3
1.Brokastis	300,6	12,2	18,4	28,5	328,2
Sviestmaize ar sieru(1,7)	50,6	9,1	15,2	16,6	240,1
Makaronu piena zupa(1.7)	250	3,1	3,1	11,9	88,1
2.Pusdienas	620	22,7	21,3	78,6	597,1
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Gurķu ,pabrikas salāti ar eļļu.	59,6	0,5	0,0	1,8	9,5
Zivju zupa(4,7)	200,8	8,4	3,6	13,2	119,2
Plovs ar cūkgaļu	150,6	12,9	17,4	44,8	387,6
Otrdiena, 26.02.2019	1119,3	36,5	38,5	107,1	921,0
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	709,3	23,1	23,7	87,2	654,3
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kartupeļu biezenis(7)	150,2	3,4	10,0	20,4	184,8
Uzputenis no rupjmaizi.	50	3,7	0,7	29,1	137,6
Maltā gaļa ar pupiņām.	99,8	11,1	9,4	10,0	169,5
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0,9	0,2	2,9	16,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Trešdiena, 27.02.2019	721,5	32,2	24,9	167,8	1024,2
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	269	24,3	18,0	123,0	750,9
Makaroni ar malto gaļu(1)	180,2	18,1	15,1	65,0	468,6
Vaniļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	30	4,6	1,9	49,4	232,6
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirņiem	49,8	0,8	0,7	3,9	25,6
Ceturtdiena, 28.02.2019	726,2	35,8	37,0	101,1	880,5
1.Brokastis	250,3	2,5	6,8	21,6	157,8
Sviestmaize ar šķīnkī(1.7)	50,3	2,4	6,8	16,6	137,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	475,9	33,3	30,2	79,5	722,7
C/g Karbonāde panēta(1.3)	60,2	16,3	5,5	6,4	139,9
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	50,9	0,3	0,0	2,2	10,0
Ābolu sulas ķīselis	155,9	0,1	0,0	20,6	82,8
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	50	9,0	6,3	10,3	133,7
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Piektdiena, 01.03.2019	865,6	20,5	15,9	105,1	645,4
1.Brokastis	449,7	2,5	3,3	10,4	81,7
Kukurūzas biezputra.(7)	249,7	2,5	3,3	5,4	61,6
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	415,9	18,0	12,6	94,7	563,7
Borščs	150	3,0	3,1	14,2	96,4
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērveņu sīrupa dzēriens	99,8	0,0	0,0	21,0	84,0
Krējums(7)	6	0,1	0,8	0,1	7,4
Makaroni ar sieru(1.7)	151,1	14,1	8,5	54,8	351,8

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 25.02.2019	762,4	29,5	28,6	98,1	768,3
2.Pusdienas	762,4	29,5	28,6	98,1	768,3
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Gurķu ,pabrikas salāti ar eļļu.	100,1	0,9	0,1	3,0	16,0
Zivju zupa(4,7)	253,1	10,6	5,1	16,6	154,8
Plovs ar cūkgaļu	200,2	17,2	23,2	59,8	516,6
Otrdiena, 26.02.2019	822,2	29,5	29,4	120,5	864,5
2.Pusdienas	822,2	29,5	29,4	120,5	864,5
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Kartupeļu biezenis(7)	199,9	4,5	13,5	27,2	248,4
Uzputenis no rupjmaizi.	100	7,5	1,4	58,3	275,2
Maltā gaļa ar pupiņām.	122	13,4	11,1	12,1	202,5
Tomāts,gurķis šķēlēs	100	0,9	0,2	2,9	16,4
Piens(7)	100,3	3,2	3,2	6,0	65,2
Trešdiena, 27.02.2019	359,1	30,4	22,0	168,0	991,6
2.Pusdienas	359,1	30,4	22,0	168,0	991,6
Makaroni ar malto gaļu(1)	200,4	20,3	16,4	72,5	519,1
Vaniļas deserts ar ogu mērci.(1,3,7)	50,1	7,6	3,2	82,9	390,8
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirņiem	99,6	1,7	2,1	7,9	57,7
Ceturtdiena, 28.02.2019	553,9	40,0	32,7	86,3	799,4
2.Pusdienas	553,9	40,0	32,7	86,3	799,4
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	99,1	0,5	0,0	4,4	19,8
Ābolu sulas ķīselis	155,9	0,1	0,0	20,6	82,8
Biezpiena sacepums(1.3.7.)	70	12,7	8,0	14,2	179,5
Mērce krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
Piektdiena, 01.03.2019	700,7	27,6	18,0	162,1	920,6
2.Pusdienas	700,7	27,6	18,0	162,1	920,6
Borščs	250	5,0	5,2	23,6	160,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Krējums(7)	6	0,1	0,8	0,1	7,4
Makaroni ar sieru(1.7)	200	18,7	10,8	73,0	464,3