

## Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
<b>Pirmdiena, 28.01.2019</b>	<b>878,7</b>	<b>23,7</b>	<b>26,6</b>	<b>104,4</b>	<b>751,4</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>450,1</b>	<b>5,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,5</b>	<b>168,3</b>
Kukurūzas biežputra.(7)	200,1	2,0	2,8	4,5	51,4
Kafija ar ogļiem.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
<b>2.Pusdienas</b>	<b>428,6</b>	<b>17,9</b>	<b>20,0</b>	<b>82,8</b>	<b>583,1</b>
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Mannas biežputra(1.7)	68	1,0	0,3	7,7	37,3
Plovs ar cūkgaļu	150,6	12,9	17,4	44,8	387,6
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kiselis no dzērvenu sīrupa.	51	0,0	0,0	19,3	77,1
Kefīrs(7)	100	3,2	2,0	4,5	48,8
<b>Otdiena, 29.01.2019</b>	<b>1006</b>	<b>22,6</b>	<b>52,0</b>	<b>118,3</b>	<b>1031,6</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>300,3</b>	<b>4,4</b>	<b>21,1</b>	<b>53,3</b>	<b>420,6</b>
Plātsmaize ar āboliem(1.7)	100,3	4,4	21,1	48,3	400,5
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>705,7</b>	<b>18,3</b>	<b>30,9</b>	<b>65,0</b>	<b>611,1</b>
Ūdens ar citronu	244,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
Kotlete zivju(3.4.1)	71,1	11,6	12,0	7,8	185,7
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirņiem	49,8	0,8	0,7	3,9	25,6
Kiršu želeja ar putukrējumu(7)	121,1	0,0	0,7	17,1	74,7
Mērcē krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
<b>Trešdiena, 30.01.2019</b>	<b>1000,3</b>	<b>44,8</b>	<b>44,1</b>	<b>105,3</b>	<b>997,5</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>16,6</b>	<b>18,2</b>	<b>304,5</b>
Ciņņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Sviestmaize ar tomātiem(1.7)	50	2,0	4,9	12,5	102,0
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>650,3</b>	<b>24,3</b>	<b>27,5</b>	<b>87,0</b>	<b>692,9</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Skābu kāpostu zupa(7)	150	2,6	5,3	10,1	98,3
Lielopu gaļa ar dārzeņiem mērcē(1.7)	101,3	11,1	14,9	3,6	193,1
Kiņas salāti ar gurķiem	50,2	1,5	5,1	3,4	65,7
<b>Ceturtdiena, 31.01.2019</b>	<b>719,1</b>	<b>19,3</b>	<b>63,2</b>	<b>73,0</b>	<b>938,3</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>300,5</b>	<b>4,5</b>	<b>12,0</b>	<b>31,6</b>	<b>252,2</b>
Pankūkas ar ievārījumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,6	232,1
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>418,6</b>	<b>14,8</b>	<b>51,2</b>	<b>41,4</b>	<b>686,2</b>
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu saņemums ar gaļu(3.7)	198,6	11,7	42,4	12,5	479,1
Augļu kokteilis ar putukrējumu.	101	0,5	3,2	17,6	101,4
Redisu salāti(7)	100	1,0	5,0	1,5	55,2
<b>Piektadiena, 01.02.2019</b>	<b>828,4</b>	<b>20,1</b>	<b>21,9</b>	<b>124,0</b>	<b>773,4</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>149,9</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>11,2</b>	<b>86,5</b>
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	149,9	3,5	3,1	11,2	86,5
<b>2.Pusdienas</b>	<b>678,5</b>	<b>16,6</b>	<b>18,8</b>	<b>112,8</b>	<b>686,9</b>
Rasolniks(7)	299,1	7,0	11,1	49,8	327,4
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Biezpiena masa saldā(7)	60,4	7,2	6,8	11,3	135,5
Zemenu mērcē	100	0,7	0,3	27,8	116,8

## Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
<b>Pirmdiena, 28.01.2019</b>	<b>650,9</b>	<b>27,7</b>	<b>29,0</b>	<b>122,0</b>	<b>859,8</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>650,9</b>	<b>27,7</b>	<b>29,0</b>	<b>122,0</b>	<b>859,8</b>
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Mannas biežputra(1.7)	100	1,5	0,4	13,6	55,7
Plovs ar cūkgaļu	210,5	18,1	24,0	62,8	539,9
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kiselis no dzērvenu sīrupa.	71,4	0,0	0,0	26,9	107,8
Kefīrs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6
<b>Otdiena, 29.01.2019</b>	<b>840,4</b>	<b>24,0</b>	<b>34,4</b>	<b>90,5</b>	<b>767,2</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>840,4</b>	<b>24,0</b>	<b>34,4</b>	<b>90,5</b>	<b>767,2</b>
Ūdens ar citronu	244,8	0,0	0,0	0,0	0,1
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Kotlete zivju(3.4.1)	80	13,2	13,3	8,5	206,0
Biešu salāti ar marinētu gurķi un zaļiem zirņiem	99,6	1,7	2,1	7,9	57,7
Kiršu želeja ar putukrējumu(7)	121,1	0,0	0,7	17,1	74,7
Mērcē krējuma(1.7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
<b>Trešdiena, 30.01.2019</b>	<b>846</b>	<b>31,1</b>	<b>37,1</b>	<b>119,5</b>	<b>935,8</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>846</b>	<b>31,1</b>	<b>37,1</b>	<b>119,5</b>	<b>935,8</b>
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	1,8	54,8	270,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Skābu kāpostu zupa(7)	250	4,3	8,8	16,8	163,9
Lielopu gaļa ar dārzeņiem mērcē(1.7)	101,3	11,1	14,9	3,6	193,1
Kiņas salāti ar gurķiem	99,7	2,9	10,3	6,8	131,1
<b>Ceturtdiena, 31.01.2019</b>	<b>546,9</b>	<b>19,8</b>	<b>70,7</b>	<b>54,7</b>	<b>934,8</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>546,9</b>	<b>19,8</b>	<b>70,7</b>	<b>54,7</b>	<b>934,8</b>
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Kartupeļu saņemums ar gaļu(3.7)	279,9	16,5	60,1	17,7	677,8
Augļu kokteilis ar putukrējumu.	148	0,7	5,0	25,8	151,3
Redisu salāti(7)	100	1,0	5,0	1,5	55,2
<b>Piektadiena, 01.02.2019</b>	<b>738,8</b>	<b>23,0</b>	<b>23,5</b>	<b>132,1</b>	<b>831,9</b>
<b>2.Pusdienas</b>	<b>738,8</b>	<b>23,0</b>	<b>23,5</b>	<b>132,1</b>	<b>831,9</b>
Rasolniks(7)	299,1	7,0	11,1	49,8	327,4
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Biezpiena masa saldā(7)	94,7	11,4	10,8	17,0	210,7
Zemenu mērcē	100	0,7	0,3	27,8	116,8