

Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS				
	Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 18.02.2019	944,9	24,0	40,1	83,9	791,9
1.Brokastis	250	5,0	5,0	9,4	102,6
Sausās kukurūzas pārslas ar pienu(7.1)	250	5,0	5,0	9,4	102,6
2.Pusdienas	694,9	19,0	35,1	74,5	689,3
Dārzenu sautējums ar cukgalu(7)	251,4	10,8	31,5	17,8	397,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām	198,5	4,4	2,3	13,3	91,4
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Otrdiena, 19.02.2019	970	41,1	38,0	124,4	1003,9
1.Brokastis	325	20,2	16,6	17,2	298,7
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Cīsiņi	100	18,5	11,7	0,7	182,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	645	20,9	21,4	107,1	705,2
Maltās galas mērce(1.7.)	100,3	9,8	12,7	2,9	165,1
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Redīsu salāti(7)	100	1,0	5,0	1,5	55,2
Kiselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Piena žeļeja(7)	99,7	2,3	2,3	12,2	78,2
Trešdiena, 20.02.2019	1066,5	36,9	51,7	119,1	1089,6
1.Brokastis	350,5	8,2	15,7	43,6	349,1
Pankūkas ar ievārijumu(1.3.7)	100,5	4,4	12,0	26,6	232,1
Kafija cigoriņu.(7)	250	3,8	3,8	17,1	117,0
2.Pusdienas	716	28,7	36,0	75,5	740,5
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	1,7	1,9	16,5	89,6
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Skābeņu zupa(3.7)	200	4,4	8,9	14,2	154,1
Cepts vistu šķinkītis	70	13,3	6,3	0,0	109,9
Siera mērce(1.7.)	50,8	5,5	17,7	1,4	186,7
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Ceturtdiena, 21.02.2019	1030,9	28,9	46,7	143,3	1109,3
1.Brokastis	470,9	8,3	10,9	67,8	402,7
Ievārijums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Kakao(7)	200	3,3	3,5	25,1	145,0
Piecgraudū biezputra(7)	250,9	5,1	7,4	28,5	200,9
2.Pusdienas	560	20,6	35,8	75,5	706,6
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Griķi vārīti	100	5,7	1,4	31,2	160,0
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Gulašs(1.7)	100	13,1	30,1	6,9	351,3
Augļu kokteilis ar putukrējumu.	101	0,5	3,2	17,6	101,4
Gurķu salāti ar krējumu(7)	50	0,4	0,8	1,0	13,1
Piektdiena, 22.02.2019	811,6	45,3	24,3	105,2	820,9
1.Brokastis	351	20,4	11,6	19,0	261,8
Sviestmaize(1,7)	25	1,7	4,8	11,5	96,3
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	126	18,7	6,8	2,5	145,4
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
2.Pusdienas	460,6	25,0	12,7	86,2	559,2
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	50,6	0,4	3,5	1,1	37,5
Maize(1)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dillēm un eļļu	100	2,9	4,1	10,5	90,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	99,8	0,0	0,0	21,0	84,0
Cepta vistas fileja(1.3)	71,4	13,4	3,2	3,0	94,4

Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	UZTURVIELAS				
	Porcijas svars g	OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Pirmdiena, 18.02.2019	751,2	20,1	36,1	77,9	717,3
2.Pusdienas	751,2	20,1	36,1	77,9	717,3
Dārzenu sautējums ar cukgalu(7)	251,4	10,8	31,5	17,8	397,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļu zupa ar pupiņām	254,8	5,5	3,4	16,7	119,5
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Otrdiena, 19.02.2019	665,3	23,0	23,9	108,3	740,0
2.Pusdienas	665,3	23,0	23,9	108,3	740,0
Maltās galas mērce(1.7.)	120,6	11,9	15,1	4,1	199,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
Redīsu salāti(7)	100	1,0	5,0	1,5	55,2
Kiselis no dzērveņu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
Piena žeļeja(7)	99,7	2,3	2,3	12,2	78,2
Trešdiena, 20.02.2019	769,4	37,6	55,6	62,7	901,3
2.Pusdienas	769,4	37,6	55,6	62,7	901,3
Rīsi ar dārzeņiem.	150,2	1,7	1,9	16,5	89,6
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Skābeņu zupa(3.7)	200	4,4	8,9	14,2	154,1
Cepts vistu šķinkītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Siera mērce(1.7.)	100	11,0	35,3	2,2	370,2
Upenu nektāra dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	80,0
Ceturtdiena, 21.02.2019	743	27,2	40,1	119,4	947,5
2.Pusdienas	743	27,2	40,1	119,4	947,5
Ābolu sulas dzēriens	200	0,1	0,0	14,1	56,8
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Gulašs(1.7)	100	13,1	30,1	6,9	351,3
Augļu kokteilis ar putukrējumu.	148	0,7	5,0	25,8	151,3
Gurķu salāti ar krējumu(7)	100	0,9	1,6	2,0	26,2
Piektdiena, 22.02.2019	674,6	34,1	17,1	128,4	803,9
2.Pusdienas	674,6	34,1	17,1	128,4	803,9
Makaroni, vārīti(1)	129,8	7,4	1,6	46,0	228,5
Tomātu-krējuma mērce(1.7)	100,2	1,0	6,0	2,7	68,9
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dillēm un eļļu	100	2,9	4,1	10,5	90,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Cepta vistas fileja(1.3)	99,9	19,0	4,1	3,8	127,6