

## Ēdienkarte 1.-4.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
<b>pirmdiena, 21.09.2020</b>	<b>1216,5</b>	<b>32,8</b>	<b>29,8</b>	<b>173,6</b>	<b>1094,1</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>472,5</b>	<b>8,0</b>	<b>6,9</b>	<b>59,0</b>	<b>330,1</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biežputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>559</b>	<b>20,5</b>	<b>19,1</b>	<b>100,8</b>	<b>657,7</b>
Maltās gaļas 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)	9	0,8	0,3	4,7	24,0
Dzērvenu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dilēm un ellu	100	1,3	4,1	4,1	58,8
<b>3.Launags</b>	<b>185</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,8</b>	<b>106,4</b>
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	185	4,4	3,8	13,8	106,4
<b>otrdiena, 22.09.2020</b>	<b>1557,2</b>	<b>55,1</b>	<b>29,8</b>	<b>225,7</b>	<b>1391,7</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>351</b>	<b>20,9</b>	<b>7,5</b>	<b>21,0</b>	<b>235,1</b>
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Biezpiens ar krējumu(7)	125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>585,8</b>	<b>24,8</b>	<b>16,3</b>	<b>85,7</b>	<b>588,3</b>
C/g Karbonāde panēta(1.3)	70	19,0	6,2	7,2	161,0
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	50	0,8	7,5	3,7	85,9
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar ellu	97,1	0,3	1,9	0,7	20,8
Dzērvenu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kartupeļi	150	3,0	0,2	22,2	102,2
<b>3.Launags</b>	<b>620,4</b>	<b>9,5</b>	<b>6,0</b>	<b>119,1</b>	<b>568,4</b>
Banāns	200	2,4	0,1	36,6	156,7
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biežputra(7)	200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>trešdiena, 23.09.2020</b>	<b>1244,7</b>	<b>41,1</b>	<b>115,5</b>	<b>161,5</b>	<b>1849,6</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>300,9</b>	<b>15,1</b>	<b>23,4</b>	<b>53,9</b>	<b>486,4</b>
Sviestmaize ar sieru(1,7)	50,6	9,1	15,2	16,6	240,1
Rīsu piena zupa.(7)	250,3	5,9	8,2	37,2	246,3
<b>2.Pusdienas</b>	<b>466,6</b>	<b>12,5</b>	<b>38,5</b>	<b>78,2</b>	<b>709,7</b>
Maize(1)	19	1,6	0,5	9,8	50,4
Frikadēļu zupa(3,7)	251,8	9,2	25,6	15,6	329,8
Kakao krems(7)	95,8	1,7	12,4	15,2	179,2
Kīselis no dzērvenu sīrupa.	100	0,0	0,0	37,5	150,2
<b>3.Launags</b>	<b>477,2</b>	<b>13,6</b>	<b>53,5</b>	<b>29,4</b>	<b>653,5</b>
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Rasols dārzeņu(3,7)	251,2	11,4	52,8	10,9	563,7
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>ceturtdiena, 24.09.2020</b>	<b>1295,9</b>	<b>56,3</b>	<b>51,7</b>	<b>148,5</b>	<b>1284,8</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>11,1</b>	<b>19,0</b>	<b>212,5</b>
Omelete(3,7)	100	7,1	6,2	1,5	90,4
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>625,9</b>	<b>31,8</b>	<b>28,8</b>	<b>90,8</b>	<b>749,5</b>
Apelsīni	150	1,3	0,0	11,3	50,0
Makaroni, vārīti(1)	100	5,9	0,7	36,5	175,5
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	100	2,2	1,6	4,4	40,9
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Dzērvenu sīrupa dzēriens	99,8	0,0	0,0	21,0	84,0
Cepts vistu šķinkītis	100,2	19,0	9,0	0,0	157,0
Mērce krējuma(1,7)	49,9	1,2	16,8	4,1	172,4
<b>3.Launags</b>	<b>320</b>	<b>15,4</b>	<b>11,8</b>	<b>38,7</b>	<b>322,7</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	100	15,4	11,8	19,5	245,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>piektdiena, 25.09.2020</b>	<b>926,6</b>	<b>32,4</b>	<b>35,6</b>	<b>130,1</b>	<b>970,5</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>450,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>45,6</b>	<b>275,9</b>
Mannas biežputra(1.7.)	250,4	6,3	7,6	40,6	255,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>476,2</b>	<b>26,0</b>	<b>28,1</b>	<b>84,5</b>	<b>694,6</b>
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Plovs ar cukgalu	200,2	17,3	23,2	60,1	518,9
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6

## Ēdienkarte 5.-9.klasei

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS			KCAL
		OLB	TAUKI	OGLHIDR.	
<b>pirmdiena, 21.09.2020</b>	<b>1409,9</b>	<b>38,6</b>	<b>33,4</b>	<b>211,3</b>	<b>1300,6</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>472,5</b>	<b>8,0</b>	<b>6,9</b>	<b>59,0</b>	<b>330,1</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Auzu pārslu biežputra(1.7)	252,5	7,9	6,9	39,8	253,2
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>752,4</b>	<b>26,3</b>	<b>22,8</b>	<b>138,5</b>	<b>864,1</b>
Banāns	150	1,8	0,1	27,5	117,5
Maltās gaļas mērce(1.7.)	126,7	12,4	15,7	4,3	208,3
Griķi vārīti	150	8,6	2,1	47,1	241,7
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Dzērvenu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kīnas salāti ar tomātiem ,gurkiem dilēm un ellu	100	1,3	4,1	4,1	58,8
<b>3.Launags</b>	<b>185</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,8</b>	<b>106,4</b>
Sausās kukurūzas pārslas ar jogurtu	185	4,4	3,8	13,8	106,4
<b>otrdiena, 22.09.2020</b>	<b>1694,3</b>	<b>65,8</b>	<b>39,9</b>	<b>243,8</b>	<b>1597,5</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>351</b>	<b>20,9</b>	<b>7,5</b>	<b>21,0</b>	<b>235,1</b>
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Biezpiens ar krējumu(7)	125	18,7	6,8	2,5	145,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>722,9</b>	<b>35,4</b>	<b>26,4</b>	<b>103,7</b>	<b>794,1</b>
C/g Karbonāde panēta(1.3)	100,1	27,3	8,5	10,4	227,4
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Mērce krējuma ar burkāniem(1,7)	100	1,6	15,1	7,4	171,9
Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar ellu	97,1	0,3	1,9	0,7	20,8
Dzērvenu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
<b>3.Launags</b>	<b>620,4</b>	<b>9,5</b>	<b>6,0</b>	<b>119,1</b>	<b>568,4</b>
Banāns	200	2,4	0,1	36,6	156,7
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Rīsu biežputra(7)	200,4	7,1	5,9	63,3	334,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>trešdiena, 23.09.2020</b>	<b>1379,1</b>	<b>45,6</b>	<b>120,5</b>	<b>201,9</b>	<b>2074,3</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>300,9</b>	<b>15,1</b>	<b>23,4</b>	<b>53,9</b>	<b>486,4</b>
Sviestmaize ar sieru(1,7)	50,6	9,1	15,2	16,6	240,1
Rīsu piena zupa.(7)	250,3	5,9	8,2	37,2	246,3
<b>2.Pusdienas</b>	<b>592</b>	<b>16,5</b>	<b>43,6</b>	<b>114,0</b>	<b>914,9</b>
Maize(1)	45	3,8	1,3	23,4	120,2
Frikadēļu zupa(3,7)	300,2	10,9	30,0	18,7	388,1
Kakao krems(7)	95,8	1,7	12,4	15,2	179,2
Kīselis no dzērvenu sīrupa.	151	0,0	0,0	56,8	227,3
<b>3.Launags</b>	<b>486,2</b>	<b>14,1</b>	<b>53,4</b>	<b>34,0</b>	<b>673,0</b>
Rasols dārzeņu(3,7)	251,2	11,4	52,8	10,9	563,7
Maize	35	2,7	0,7	18,1	89,3
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>ceturtdiena, 24.09.2020</b>	<b>1441,5</b>	<b>62,1</b>	<b>46,0</b>	<b>178,8</b>	<b>1378,0</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>376</b>	<b>8,1</b>	<b>9,1</b>	<b>13,8</b>	<b>169,4</b>
Omelete(3,7)	100	7,1	6,2	1,5	90,4
Sviestmaize ar tomātiem(1.7.)	26	1,0	2,9	6,3	54,9
Tēja	250	0,0	0,0	6,0	24,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>745,5</b>	<b>38,6</b>	<b>25,1</b>	<b>126,3</b>	<b>885,9</b>
Apelsīni	150	1,3	0,0	11,3	50,0
Makaroni, vārīti(1)	150	8,9	1,0	54,8	263,2
Lapu salāti ar tomātiem un krējumu	100	2,2	1,6	4,4	40,9
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Dzērvenu sīrupa dzēriens	199,7	0,0	0,0	42,0	168,0
Cepts vistu šķinkītis	119,8	24,0	21,8	0,3	294,0
<b>3.Launags</b>	<b>320</b>	<b>15,4</b>	<b>11,8</b>	<b>38,7</b>	<b>322,7</b>
Ievārījums	20	0,0	0,0	14,2	56,8
Biezpiena plācenīši(1.3.7.)	100	15,4	11,8	19,5	245,8
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>piektdiena, 25.09.2020</b>	<b>976,2</b>	<b>36,7</b>	<b>41,4</b>	<b>145,1</b>	<b>1100,1</b>
<b>1.Brokastis</b>	<b>450,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>45,6</b>	<b>275,9</b>
Mannas biežputra(1.7.)	250,4	6,3	7,6	40,6	255,9
Tēja	200	0,0	0,0	5,0	20,1
<b>2.Pusdienas</b>	<b>525,8</b>	<b>30,3</b>	<b>33,9</b>	<b>99,5</b>	<b>824,2</b>
Maize(1)	26	2,2	0,7	13,5	69,8
Plovs ar cukgalu	249,8	21,7	29,0	75,2	648,5
Marinēts gurķis	50	0,0	0,1	1,8	8,3
Kefirs(7)	200	6,4	4,0	9,0	97,6