

Skolas direktors _____

Ēdienkarte: 1-4 kl.

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Zirņu zupa ar krējumu	200/5 g.	4.28	4.37	15.65	114.27	0.030		krējums
Rudzu maize	40 g.	2.60	0.44	18.52	84.52			rudzi
Vārīta vistas gaļa ar mērci	60/33 g.	11.79	7.36	1.36	120.57	0.050		kvieši
Vārīti griķi	120 g.	7.20	5.36	39.60	231.25	0.060		
Biešu salāti ar eļļu	70 g.	1.23	7.07	7.97	92.95		0.700	
Augļu kompots	200 g.	0.16	0.07	14.39	57.06			
Kopā:		27.26	24.67	97.49	700.62	0.140	0.700	
Dienā kopā:		27.26	24.67	97.49	700.62	0.140	0.700	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Biešu zupa ar krējumu	200/10 g.	1.55	3.74	10.47	81.87	0.030		krējums
Graudu maize	50 g.	5.00	3.45	24.25	149.50			kvieši
Sautēti cūkgaļas gabaliņi	70 g.	14.26	15.94	7.58	255.48	0.053		krējums, kvieši
Kartupeļu biezenis	170 g.	3.76	0.71	28.11	133.58	0.084		piens
Svaiņu dārzeņu salāti ar krējumu	50 g.	0.61	0.74	3.96	23.09	0.012		krējums
Augļu kompots	200 g.	0.16	0.07	14.39	57.06		10.000	
Kopā:		25.34	24.65	88.76	700.58	0.179	10.000	
Dienā kopā:		25.34	24.65	88.76	700.58	0.179	10.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Zupa "Solanka" ar krējumu	200/5 g.	7.08	21.18	13.59	271.31	0.040	2.400	krējums
Rupjmaize	40 g.	2.76	0.44	21.84	97.48			
Plovs	50/150 g.	12.15	7.39	40.95	278.42	0.050		
Biešu salāti ar ķiploku ar krējumu	50 g.	0.87	0.75	5.21	28.68	0.025	0.500	krējums
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
Kopā:		23.06	29.96	88.09	702.39	0.115	2.900	
Dienā kopā:		23.06	29.96	88.09	702.39	0.115	2.900	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Rudzu maizes ķīselis ar pienu	100/200 g.	7.63	4.33	36.45	219.61		5.000	piens, rudzi
Makaroni ar malto gaļu	190/30 g.	11.66	15.15	42.02	353.00	0.064		kvieši, ola
Graudu maize	30 g.	3.00	2.07	14.55	89.70			kvieši
Pekinas kāpostu-dārzeņu salāti	100 g.	1.03	5.23	4.15	59.81	0.024	1.000	
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
		23.52	26.98	103.67	748.62	0.088	6.000	
		23.52	26.98	103.67	748.62	0.088	6.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Biezpiena krēms ar sulas ķīseli	80/100 g.	11.27	10.27	20.65	179.31		8.600	piens, sāļns
Baltmaize	40 g.	3.76	1.12	25.36	120.56			kvieši
Miklā cepta mintejas fileja	70 g.	8.51	8.26	11.83	167.58	0.034		zivs, kvieši, piens,

Vārīti kartupeļi	170 g.	3.50	0.18	32.04	141.83	0.084		
Piena mērce	30 g.	0.61	1.54	1.98	24.86	0.002	0.150	piens,kvieši
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
		27.85	21.57	98.36	660.64	0.120	8.750	
		27.85	21.57	98.36	660.64	0.120	8.750	

1
1

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Frikadelēm zupa ar krējumu	200/5 g.	3.66	7.05	10.98	121.91	0.030		krējums, ola
Kviešu maize ar saulepuķu sēklām	20 g.	2.16	1.98	9.12	62.94			kvieši
Vārīti makaroni ar sieru	130/50 g.	17.97	12.76	51.51	494.67	0.061		kvieši,ola,piens
Biešu salāti ar ķīmenēm	50 g.	0.87	0.13	5.36	21.61	0.012	0.500	
Kakao	200 g.	3.21	4.12	11.75	98.83		7.000	piens
		27.87	26.04	88.72	799.96	0.103	7.500	
		27.87	26.04	88.72	799.96	0.103	7.500	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Biezpiena krēms ar ogu mērci	85/100 g.	10.87	10.54	27.24	204.60		8.774	piens,saušņi kvieši
Baltmaize	40 g.	3.76	1.12	25.36	120.56			kvieši
Mājas sautējums	200 g.	9.27	16.77	23.89	279.02	0.050		
Zaļie dārzeņu salāti	90 g.	1.28	2.32	4.78	44.43	0.004		
Svaigu ābolu kompots	200 g.	0.10	0.10	13.10	52.22		10.000	
		25.28	30.85	94.37	700.83	0.054	18.774	
		25.28	30.85	94.37	700.83	0.054	18.774	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	200/10 g.	1.52	5.72	8.62	91.37	0.400	0.030	krējums
Baltmaize	40 g.	3.76	1.12	25.36	120.56			kvieši
Maltās gaļas mērce	75/75 g.	16.68	22.51	8.88	311.21	0.002		krējums, kvieši
Vārīti kartupeļi	170 g.	3.50	0.18	32.04	141.83	0.084		
Burkānu, puravu salāti ar krējumu	100 g.	1.15	0.39	7.52	30.16	0.002		krējums
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
		26.81	30.12	88.92	721.63	0.488	0.030	
		26.81	30.12	88.92	721.63	0.488	0.030	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Žāvēto augļu ķīselis ar pienu	70/150 g.	5.02	3.00	25.44	153.49		6.000	piens
Rupjmaize	40 g.	2.76	0.44	21.84	97.48			
Cūkas gaļas strogonovs	70/70 g.	14.49	21.83	9.57	290.67	0.002		krējums, kvieši
Vārīti griķi	100 g.	6.00	4.47	33.00	192.71	0.050		
Ķīnas kāpostu, burkānu salāti ar skābu krējumu	50 g.	0.62	0.80	2.66	17.08	0.001		krējums
		28.89	30.54	92.51	751.43	0.053	6.000	
		28.89	30.54	92.51	751.43	0.053	6.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas								
Zemieku zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu	200/5 g.	4.01	6.60	13.21	126.01	0.031		kvieši, ola, krējums
Kviešu maize ar saulepuķu sēklām	40 g.	4.32	3.96	18.24	125.88			kvieši
Mintējas filejas kotlete	70 g.	9.30	6.76	11.17	167.67	0.050		zivs, kvieši, ola
Kartupeļu biezenis	200 g.	4.43	0.83	33.06	157.15	0.100		piens

Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70 g.	0.73	5.72	5.88	70.82	0.017		
Āboli	100 g.	0.40	0.40	13.00	53.00			
		23.19	24.27	94.56	700.53	0.198	0.000	
		23.19	24.27	94.56	700.53	0.198	0.000	

1
1
