

**Ēdienkarte: 5-12 kl.**

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
<b>Pusdienas</b>								
Zirņu zupa ar krējumu	250/5 g.	5.34	5.22	19.53	139.74	0.036		krējums
Rudzu maize	40 g.	2.60	0.44	18.52	84.52			rudzi
Vārīta vistas gaļa ar mērci	70/40 g.	13.75	8.60	1.65	142.60	0.058		kvieši
Vārīti griķi	170 g.	10.21	7.60	56.11	327.60	0.084		
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
<b>Kopā:</b>		32.10	22.06	102.31	720.96	0.178	0.000	
<b>Dienā kopā:</b>		32.10	22.06	102.31	720.96	0.178	0.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
<b>Pusdienas</b>								
Biešu zupa ar krējumu	250/5 g.	1.74	3.18	12.84	83.68	0.036	0.500	krējums
Graudu maize	60 g.	6.00	4.14	29.10	179.40			kvieši
Sautēti cūkgaļas gabaliņi	80 g.	16.39	18.34	8.66	291.97	0.060		kvieši
Kartupeļu biezenis	250 g.	5.54	1.05	41.33	196.44	0.124		piens
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	100 g.	1.23	1.49	7.91	46.19	0.024		krējums
Augļu kompots	200 g.	0.16	0.07	14.39	57.06		10.000	
<b>Kopā:</b>		31.06	28.27	114.23	854.74	0.244	10.500	
<b>Dienā kopā:</b>		31.06	28.27	114.23	854.74	0.244	10.500	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
<b>Pusdienas</b>								
Zupa "Soļanka" ar krējumu	250/5 g.	8.83	26.25	16.93	336.03		3.000	krējums
Rupjmaize	50 g.	3.45	0.55	27.30	121.85			
Plovs	60/180 g.	14.57	8.87	49.11	334.12	0.060		
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			
<b>Kopā:</b>		27.92	36.62	105.05	847.18	0.085	3.500	
<b>Dienā kopā:</b>		27.92	36.62	105.05	847.18	0.085	3.500	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
		olbv.	tauki	ogļh.				
<b>Pusdienas</b>								
Rudzu maizes ķīselis ar pienu	100/200 g.	7.63	4.33	36.45	219.61		5.000	piens, rudzi
Rudzu maize	40 g.	2.60	0.44	18.52	84.52			rudzi
Makaroni ar malto gaļu	200/50 g.	15.84	16.36	51.62	419.76	0.076		kvieši, ola
Pekinas kāpostu-dārzeņu salāti	110 g.	1.13	5.75	4.57	65.78	0.020	1.100	
Āboli	50 g.	0.20	0.20	6.50	26.50			
		27.40	27.08	117.66	816.17	0.096	6.100	
		27.40	27.08	117.66	816.17	0.096	6.100	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	olbv.	tauki	ogļh.	Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
Baltmaize	50 g.	4.70	1.40	31.70	150.70			kvieši
Mīklā cepta mintejas fileja	80 g.	9.71	9.44	13.51	191.52	0.040		zivs, kvieši, piens, ola
Vārīti kartupeļi	250 g.	5.15	0.26	47.12	208.58	0.124		
Piena mērce	30 g.	0.61	1.54	1.98	24.86	0.150	0.002	piens, kvieši
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100 g.	1.21	5.21	5.99	68.36			selerija
		35.44	30.68	122.87	856.27	0.314	7.002	
		35.44	30.68	122.87	856.27	0.314	7.002	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,	olbv.	tauki	ogļh.	Energ.,	Sāls, g	Cukurs,	Alerģēni
Frikadelēm zupa ar krējumu	250/5 g.	4.55	8.56	13.68	149.29	0.036		krējums, ola
Kviešu maize ar saulepuķu sēklām	40 g.	4.32	3.96	18.24	125.88			kvieši
Vārīti makaroni ar sieru	150/50 g.	18.83	12.78	57.23	538.52	0.070		kvieši, ola, piens
Kāpostu salāti ar krējumu	70 g.	1.14	1.54	4.26	33.36	0.012		
Kakao ar pienu	200 g.	2.21	2.82	12.92	90.08		10.000	piens
		31.05	29.66	106.33	937.13	0.118	10.000	
		31.05	29.66	106.33	937.13	0.118	10.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,	olbv.	tauki	ogļh.	Energ.,	Sāls, g	Cukurs,	Alerģēni
Biezpiena krēms ar ogu mērci	85/150 g.	10.97	10.54	36.97	240.88		10.274	piens, saldais krējums
Baltmaize	50 g.	4.70	1.40	31.70	150.70			kvieši
Mājas sautējums	250 g.	11.84	20.97	32.04	358.28	0.062		
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	
		28.89	35.33	118.59	846.51	0.066	20.274	
		28.89	35.33	118.59	846.51	0.066	20.274	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,	olbv.	tauki	ogļh.	Energ.,	Sāls, g	Cukurs,	Alerģēni
Sv.kāpostu-kartupeļu zupa ar krējumu	250/10 g.	1.84	8.65	10.70	125.67	0.036	0.500	krējums
Baltmaize	50 g.	4.70	1.40	31.70	150.70			kvieši
Maltās gaļas mērce	85/85 g.	18.84	25.51	10.06	351.66	0.002		krējums, kvieši
Vārīti kartupeļi	200 g.	4.12	0.21	37.70	166.86	0.100		
Burkānu, puravu salāti ar krējumu	100 g.	1.15	0.39	7.52	30.16			krējums
Āboli	100 g.	0.40	0.40	13.00	53.00			
		31.05	36.56	110.68	878.05	0.138	0.500	
		31.05	36.56	110.68	878.05	0.138	0.500	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,	olbv.	tauki	ogļh.	Energ.,	Sāls, g	Cukurs,	Alerģēni
Žāvēto augļu ķīselis ar pienu	70/150 g.	5.02	3.00	25.44	153.49		6.000	piens
Rupjmaize	50 g.	3.45	0.55	27.30	121.85			
Cūkas gaļas strogonovs	80/80 g.	16.67	24.95	10.94	334.28	0.003		krējums, kvieši
Vārīti griķi	120 g.	7.20	5.36	39.60	231.25	0.060		
Ķīnas kāpostu, burkānu salāti ar skābu	50 g.	0.62	0.80	2.66	17.08	0.001		krējums
		32.96	34.66	105.94	857.95	0.064	6.000	
		32.96	34.66	105.94	857.95	0.064	6.000	

Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,	olbv.	tauki	ogļh.	Energ.,	Sāls, g	Cukurs,	Alerģēni
Zemnieku zupa ar gaļas frikadelēm un	250/5 g.	5.06	8.11	16.46	155.56	0.036		kvieši, ola, krējums
Kviešu maize ar saulepuķu sēklām	50 g.	5.40	4.95	22.80	157.35			kvieši
Mintejas filejas kotlete	80 g.	10.62	7.74	12.77	191.62	0.056		zivs, kvieši, ola
Kartupeļu biezenis	250 g.	5.54	1.05	41.33	196.44	0.124		piens
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100 g.	1.04	8.17	8.43	101.31	0.024		
Āboli	100 g.	0.40	0.40	13.00	53.00			
		28.06	30.42	114.79	855.28	0.240	0.000	
		28.06	30.42	114.79	855.28	0.240	0.000	