

Ēdienkarte nedēļai: 03.05.2021 - 09.05.2021

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 5.-12.klase

Pirmdiena 03.05.2021				Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
								Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (90g/257,6 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (40g/90,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (40g/111,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (50g/113,4 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (45g/125,6 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
								15,8	70,2	20,1	523,8	12,1	71,7	14,7	468,3
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Plovs (260g/365,3 kcal) Marinēti gurķi (30g/5,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Kruasāns (55g/231,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				makaroni ar malto gaļu [A01] (300g/450,5 kcal) kolrābju salāti (100g/124,2 kcal) jogurts ar ogām [A07] (160g/178,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/29,9 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (35g/128,7 kcal)				Škelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (300g/271,3 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/178,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (110g/240,8 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (250g/127,3 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu (100g/36,5 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/160,8 kcal) Piens [A07] (100g/48,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
74,9	131,4	27,2	749,9	33,8	96,3	43,3	912,0	31,6	127,1	19,2	805,5	30,0	98,1	29,3	774,8
Launags				Launags				Launags				Launags			
				Karstmaize ar sieru [A01, A07] (70g/229,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Meduskūka [A01, A03, A07] (140g/417,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
				9,8	20,8	11,9	229,4	8,2	94,9	7,6	481,4				
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
				Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/250,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g/318,7 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Gurķi svaigi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Makaroni ar malto gaļu [A01] (300g/450,5 kcal) Gurķi svaigi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
				21,5	38,3	48,6	674,1	28,1	65,6	15,8	517,8				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
74,9	131,4	27,2	749,9	65,1	155,4	103,8	1815,5	83,7	357,8	62,7	2328,5	42,1	169,8	44,0	1243,1
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 10,5000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 107,9000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 31,0000			

Pirmdiena 03.05.2021				Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)	(55-98)	(275-357)	(73-101)	(2200-2600)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska

Ēdienkarte nedēļai: 03.05.2021 - 09.05.2021

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi
Grupa: 3.-6.g. grupiņa

Pirmdiena 03.05.2021				Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūza pārslas ar pienu [A01, A07] (250g/354,5 kcal)				Brokastis Kukurūza pārslas ar pienu [A01, A07] (210g/297,8 kcal)				Brokastis Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (60g/171,7 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (25g/56,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (25g/69,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Baltmaize ar biezpienu un krējumu [A01, A07] (30g/58,7 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (25g/82,7 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (20g/40,6 kcal) Tēja (150g/0,0 kcal)			
10,7	66,0	5,1	354,5	8,9	55,5	4,3	297,8	10,2	51,0	13,0	362,1	6,8	25,9	6,1	182,0
Pusdienas Plovs (250g/351,3 kcal) Marinēti gurķi (30g/5,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Kruasāns (55g/231,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas makaroni ar malto gaļu [A01] (150g/225,2 kcal) kolrābju salāti (30g/37,2 kcal) jogurts ar ogām [A07] (150g/167,6 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (35g/128,7 kcal) Rupjmaize [A01] (5g/10,0 kcal)				Pusdienas Šķelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (200g/180,9 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (80g/175,4 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (15g/59,8 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (80g/109,1 kcal) Piens [A07] (100g/52,5 kcal) Gurķu, ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (40g/65,9 kcal)			
74,1	129,9	26,7	735,9	18,4	60,4	28,1	568,7	22,3	88,3	13,6	562,6	19,0	48,8	27,1	513,6
Launags Biezpiena sieriņš [A07] (50g/163,5 kcal)				Launags Karstmaize ar sieru [A01, A07] (70g/229,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Launags Meduskūka [A01, A03, A07] (140g/417,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (40g/107,4 kcal)			
5,3	11,1	10,9	163,5	9,8	20,8	11,9	229,4	8,2	94,9	7,6	481,4	11,4	31,9	12,0	278,7
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 90,1 207,0 42,7 1253,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,1 136,7 44,3 1095,9 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 9,6000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,7 234,2 34,2 1406,1 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 88,9000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,2 106,6 45,2 974,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska

Ēdienkarte nedēļai: 03.05.2021 - 09.05.2021

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 03.05.2021				Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
								Biezpiena pankūkas ar krējumu [A01, A07] (90g/257,6 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (40g/90,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (40g/111,6 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (40g/90,7 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru [A01, A07] (45g/125,6 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
10,7	66,0	5,1	354,5	8,9	55,5	4,3	297,8	15,8	70,2	20,1	523,8	10,6	63,8	12,6	412,5
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Plovs (250g/351,3 kcal) Marinēti gurķi (30g/5,6 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Kruasāns (55g/231,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				makaroni ar malto gaļu [A01] (200g/300,3 kcal) kolrābju salāti (100g/124,2 kcal) jogurts ar ogām [A07] (150g/167,6 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (35g/128,7 kcal) Rupjmaize [A01] (5g/10,0 kcal)				Šķelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (300g/271,3 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/178,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Bumbiers (150g/81,5 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (100g/219,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (180g/91,6 kcal) Gurķu, tomātu, ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (83g/102,2 kcal) Sulas uzpūtenis [A01] (100g/160,8 kcal) Piens [A07] (100g/48,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
74,1	129,9	26,7	735,9	23,6	73,9	37,8	730,8	30,0	114,2	19,4	749,6	26,3	85,5	34,1	752,6
Launags				Launags				Launags				Launags			
				Karstmaize ar sieru [A01, A07] (70g/229,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Meduskūka [A01, A03, A07] (140g/417,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal)			
				9,8	20,8	11,9	229,4	8,2	94,9	7,6	481,4	11,8	33,1	12,7	292,1
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
				Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/250,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (80g/318,7 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Gurķi svaigi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/0,0 kcal)				Makaroni ar malto gaļu [A01] (300g/450,5 kcal) Gurķi svaigi (30g/3,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Plovs (300g/421,5 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
				20,8	32,8	48,6	648,7	28,1	65,6	15,8	517,8	24,4	64,0	15,3	492,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
74,1	129,9	26,7	735,9	54,2	127,5	98,3	1608,9	82,1	344,9	62,9	2272,6	73,1	246,4	74,7	1950,0
Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 9,9000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 107,9000				Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 47,0000			

Pirmdiena 03.05.2021				Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)	(45-83)	(225-302)	(60-86)	(1800-2200)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska