

Ēdienkarte nedēļai: 16.11.2020 - 20.11.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi
 Grupa: 5.-12.klase

Pirmdiena 16.11.2020				Otrdiena 17.11.2020				Ceturtdiena 19.11.2020				Piektdiena 20.11.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Mannas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (200g/184,8 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (50g/113,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)								Vārīta ola [A03] (20g/31,0 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
				17,6 74,0 18,3 531,4								8,6 38,3 11,6 291,1			
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Makaroni ar malto gaļu [A01] (250g/375,5 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (20g/73,5 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Bulciņa [A01, A07] (70g/315,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (350g/350,5 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (300g/306,4 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Jogurts ar ogām [A07] (200g/237,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Soļanka [A07] (350g/238,2 kcal) Kārtainā manna putra [A01, A07] (200g/166,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)			
30,6 140,3 38,4 1029,6				29,5 106,3 25,4 771,8				25,8 77,2 19,6 590,4				14,4 139,5 16,1 760,8			
Launags				Launags				Launags				Launags			
Karstmaize ar sieru un desu [A01, A07] (80g/232,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)								Pica [A01, A07] (130g/359,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
9,6 37,2 12,2 296,6								17,5 50,7 18,0 423,2							
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/246,3 kcal) Kartupeļi frī cepti (200g/371,4 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)								Makaroni ar malto gaļu [A01] (250g/375,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti ar krējumu [A07] (80g/43,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)							
43,5 66,4 27,5 686,4								24,2 58,7 16,8 482,7							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
83,7 243,9 78,1 2012,6				47,1 180,3 43,7 1303,2				67,5 186,6 54,4 1496,3				23,0 177,8 27,7 1051,9			
Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 47,5000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 46,0000				Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 47,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 51,0000			
(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)				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

Ēdienkarte nedēļai: 16.11.2020 - 20.11.2020

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

Pirmdienas 16.11.2020				Otrdienas 17.11.2020				Ceturtdienas 19.11.2020				Piektdienas 20.11.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūza pārslas ar pienu [A01, A07] (210g/297,8 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (150g/138,7 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (50g/113,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (200g/486,1 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Vārīta ola [A03] (20g/31,0 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
8,9	55,5	4,3	297,8	16,4	65,0	17,8	485,3	11,4	84,4	18,5	550,0	8,6	38,3	11,6	291,1
Pusdienas Makaroni ar malto gaļu [A01] (200g/300,4 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (15g/55,1 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Bulciņa [A01, A07] (60g/270,6 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (250g/250,3 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (80g/118,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Pusdienas Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (250g/255,3 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Jogurts ar ogām [A07] (200g/237,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (200g/136,0 kcal) Kārtainā manna putra [A01, A07] (200g/166,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)			
24,1	115,6	32,5	851,4	22,9	95,6	18,5	641,8	22,4	73,3	17,1	539,3	11,3	131,1	9,9	658,6
Launags Karstmaize ar sieru un desu [A01, A07] (80g/232,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš [A07] (40g/130,8 kcal)				Launags Pica [A01, A07] (130g/359,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags Cepumi [A01] (50g/186,8 kcal) Banāni (100g/91,6 kcal)			
9,6	37,2	12,2	296,6	4,2	8,9	8,7	130,8	17,5	50,7	18,0	423,2	15,4	30,6	10,6	278,4
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā 42,6 208,3 49,0 1445,8 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 31,5000 (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 43,5 169,5 45,0 1257,9 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 43,0000 (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 51,3 208,4 53,6 1512,5 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 47,0000 (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 35,3 200,0 32,1 1228,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 51,0000 (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: 16.11.2020 - 20.11.2020

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 1.-4.klase

Pirmdiena 16.11.2020				Otrdiena 17.11.2020				Ceturtdiena 19.11.2020				Piektdiena 20.11.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis Mannas biezputra ar ievārījumu [A01, A07] (150g/138,7 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (50g/113,4 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis				Brokastis Vārīta ola [A03] (20g/31,0 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
8,9	55,5	4,3	297,8	16,4	65,0	17,8	485,3	11,4	84,4	18,5	550,0	8,6	38,3	11,6	291,1
Pusdienas Makaroni ar malto gaļu [A01] (200g/300,4 kcal) Aukstā mērce [A03, A07, A10] (15g/55,1 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Bulciņa [A01, A07] (60g/270,6 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g/300,5 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (100g/148,5 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Bumbiers (100g/54,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Pusdienas Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu [A09] (250g/255,3 kcal) Marinēti gurķi (40g/7,4 kcal) Jogurts ar ogām [A07] (200g/237,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Soļanka [A07] (250g/170,2 kcal) Kārtainā manna putra [A01, A07] (200g/166,7 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)			
24,1	115,6	32,5	851,4	27,5	102,7	22,3	721,8	22,4	73,3	17,1	539,3	12,4	134,0	12,0	692,8
Launags Karstmaize ar sieru un desu [A01, A07] (80g/232,7 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags				Launags Pica [A01, A07] (130g/359,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags			
9,6	37,2	12,2	296,6					17,5	50,7	18,0	423,2				
Vakariņas Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/246,3 kcal) Kartupeļi frī cepti (200g/371,4 kcal) Tomāti (30g/4,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Makaroni ar malto gaļu [A01] (250g/375,5 kcal) Gurķu un tomātu salāti ar krējumu [A07] (80g/43,3 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Vakariņas			
43,5	66,4	27,5	686,4					24,2	58,7	16,8	482,7				
Uzturvērtības kopā 77,2 219,2 72,2 1834,4 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 47,5000 (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,9 167,7 40,1 1207,1 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 46,0000 (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 64,1 182,7 51,9 1445,2 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 47,0000 (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,0 172,3 23,6 983,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 51,0000 (45-83) (225-302) (60-86) (1800-2200) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska