

Ēdienkarte nedēļai: 26.04.2021 - 30.04.2021

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 5.-12.klase

Pirmdiena 26.04.2021				Otrdiena 27.04.2021				Trešdiena 28.04.2021				Ceturtdiena 29.04.2021				Piektdiena 30.04.2021								
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal					
Brokastis				Brokastis Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (120g/249,3 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (45g/120,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Makaronu salāti [A01, A03, A10] (100g/217,5 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (50g/113,4 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (50g/88,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (42g/85,3 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (50g/165,4 kcal) Kakao ar pienu [A07] (200g/67,9 kcal)								
	16,1	41,1	28,9	488,0		9,3	66,4	13,7	425,5		11,5	56,7	23,2	483,6		20,1	54,7	20,9	487,9					
Pusdienas Maltās gaļas mērce [A07] (150g/269,4 kcal) Kartupeļu putra [A01, A07] (200g/38,4 kcal) Kolrābju salāti (100g/116,9 kcal) Mini kruasāns (50g/179,7 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (350g/376,5 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (120g/178,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Cepta cūkgaļa [A09] (100g/180,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (100g/137,3 kcal) Kaltētu (žāvētu) augļu ķīselis (150g/164,0 kcal) Piens [A07] (100g/48,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (300g/300,3 kcal) Kārtainā manna putra [A01, A07] (150g/125,0 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/79,2 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (100g/250,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (150g/76,4 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (100g/129,4 kcal) Rīsu krēms [A07] (80g/226,8 kcal) Sulas ķīselis (100g/80,8 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)								
	28,6	39,7	41,2	644,0		33,8	103,5	26,2	786,1		27,1	87,6	36,8	792,7		19,1	132,4	19,6	781,2		27,2	80,1	52,2	894,6
Launags Jogurts ar ogām [A07] (150g/177,8 kcal)				Launags Karstmaize ar sieru [A01, A07] (85g/278,6 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				Launags Mannas biežputra ar ievārījumu [A01, A07] (300g/277,2 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal)				Launags Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (200g/486,1 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Launags								
	3,3	32,9	3,7	177,8		11,9	28,5	14,5	291,7		15,4	65,3	13,9	446,5		11,4	84,4	18,5	550,0					
Vakariņas Pelmeņi ar krējumu cepti [A01, A03, A07] (150g/369,2 kcal) Tomāti (40g/6,5 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Vakariņas Makaroni ar malto gaļu [A01] (260g/390,5 kcal) Tomātu mērce (30g/19,5 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu [A07, A09] (50g/37,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Vakariņas Vārīti cīsiņi [A07] (60g/130,6 kcal) Kartupeļi frī cepti (150g/278,6 kcal) Kečups (20g/9,1 kcal) Gurķi svaigi (50g/5,7 kcal)				Vakariņas Cūkgaļas kotlete [A01, A07] (100g/219,0 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (100g/121,8 kcal) Kartupeļi vārīti (200g/101,8 kcal) Tomāti (31g/5,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Vakariņas								
	10,7	54,1	20,1	439,6		25,6	65,4	16,2	510,9		27,5	39,0	18,3	424,0		21,1	52,8	24,0	511,5					
Uzturvērtības kopā 42,6 126,7 65,0 1261,4 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 27,8000				Uzturvērtības kopā 87,4 238,5 85,8 2076,7 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 65,0000				Uzturvērtības kopā 79,3 258,3 82,7 2088,7 Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 35,6000				Uzturvērtības kopā 63,1 326,3 85,3 2326,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 78,0000				Uzturvērtības kopā 47,3 134,8 73,1 1382,5 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 13,0000								

Pirmdiena 26.04.2021				Otrdiena 27.04.2021				Trešdiena 28.04.2021				Ceturtdiena 29.04.2021				Piektdiena 30.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska

Ēdienkarte nedēļai: 26.04.2021 - 30.04.2021

Skolēnu ēdināšana un ēdnīcas pakalpojumi

Grupa: 3.-6.g. grupiņa

Pirmdiena 26.04.2021				Otrdiena 27.04.2021				Trešdiena 28.04.2021				Ceturtdiena 29.04.2021				Piektdiena 30.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (100g/207,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Cīsiņi ola tomāts [A03, A07, A10] (100g/207,7 kcal) Sviestmaize [A01, A07] (50g/174,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (35g/66,0 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (40g/132,3 kcal) Sviestmaize ar desu [A01, A07, A11] (35g/94,0 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Makaronu salāti [A01, A03, A10] (100g/217,5 kcal) Sviestmaize ar gaļu [A01, A07] (40g/90,7 kcal) Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (40g/75,4 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)				Sviestmaize ar tomātu [A01, A07] (20g/37,8 kcal) Baltmaize ar šokolādes krēmu [A01, A07] (20g/66,1 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (20g/67,8 kcal) Tēja (200g/63,9 kcal)			
14,0 40,7 25,3 446,4				14,0 40,7 25,3 446,4				7,7 56,9 11,1 356,2				10,5 54,3 20,6 447,5				5,4 37,5 7,1 235,6			
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Plovs (150g/210,7 kcal) Kolrābju salāti (40g/46,7 kcal) Bulciņa [A01, A07] (55g/248,1 kcal) Sulas dzēriens (150g/64,3 kcal)				Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (200g/215,2 kcal) Saldā biezpiena masa [A07] (80g/118,9 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Ābols (100g/52,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Cepta cūkgaļa [A09] (80g/144,2 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu [A09] (60g/82,4 kcal) Kaltētu (žāvētu) augļu ķīselis (100g/109,4 kcal) Piens [A07] (100g/48,0 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Skābeņu zupa [A01, A03, A07, A09] (200g/200,3 kcal) Kārtainā manna putra [A01, A07] (100g/83,3 kcal) Sulas ķīselis (100g/139,3 kcal) Banāni (150g/137,4 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)				Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (75g/184,7 kcal) Krējuma mērce [A01, A07, A09] (75g/91,4 kcal) Kartupeļi vārīti (100g/50,9 kcal) Burkānu un kāpostu salāti ar eļļu (40g/51,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/108,4 kcal) Putukrējums ar augļiem [A07] (120g/230,9 kcal) Rupjmaize [A01] (15g/39,6 kcal)			
16,6 85,6 17,8 569,8				21,2 84,7 15,7 565,4				21,2 59,7 26,9 565,9				13,4 107,4 12,9 599,9				17,7 78,5 41,6 757,7			
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Makaronu piena zupa [A01, A07] (250g/171,3 kcal) Graudu maize ar gaļu [A01, A07, A11] (40g/81,2 kcal)				Karstmaize ar sieru [A01, A07] (85g/278,6 kcal) Tēja ar citronu un medu (152g/13,1 kcal)				Mannas biežputra ar ievārījumu [A01, A07] (300g/277,2 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (50g/169,3 kcal)				Pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (200g/486,1 kcal) Šķelto zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A01, A07, A09] (250g/226,0 kcal)				Biezpiena sierīņš [A07] (40g/130,8 kcal)			
12,0 31,7 8,8 252,5				11,9 28,5 14,5 291,7				15,4 65,3 13,9 446,5				21,9 87,7 30,3 712,1				4,2 8,9 8,7 130,8			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
28,6 117,3 26,6 822,3				47,1 153,9 55,5 1303,5				44,3 181,9 51,9 1368,6				45,8 249,4 63,8 1759,5				27,3 124,9 57,4 1124,1			
Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 11,5000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 43,0000				Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 29,1000				Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 41,0000				Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 42,8000			
(39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				(39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				(39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				(39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)				(39-48) (225-248) (60-70) (1221-1487)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Ēdnīcas vadītāja Gunta Romanovska