

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm

Otrdiena 07.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERGĒNI</i>
Boršcs ar gaļu un krējumu	200/10	11.20	16	18.60	249.2	A07.	
Biezpiena krēms ar ķīseli	60/100	4.10	12.30	25.60	235	A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00		
Kopā:		17.36	28.7	69.74	598.2		
Trešdiena 08.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERGĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	2.60	4.70	12.90	108.10	A01,A07	
C/g kotlete	60	8.20	13.30	6.60	178.60	A1,A7	
Vāriti kartupeļi	170	3.40	0.20	25.20	119		
Krējuma mērce	50	0.70	5.80	3.80	71.60	A01,A07	
Biešu-marinētu gurķu salāti	100	1.70	4.60	6.30	107.60	A07	
Ābolu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		18.65	28.9	79.41	699.1		
Ceturtdiena 09.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERGĒNI</i>
Vistas zupa ar nūdelēm	200	13.80	14	25	291	A01	
Ogu uzpūtenis ar pienu	70/100	4.40	2.70	23.60	143.50	A01,A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00		
Kopā:		20.26	17.1	74.2	548.5		
Piektdiena 10.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERGĒNI</i>
Frikadeļu zupa ar krējumu	200/10	11.80	13.30	12.25	197.40	A07	
Makaroni ar sieru	150/10	9.70	4.60	41.90	248.4	A01,A07	
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	3.20	4.60	2.90	94.50	A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8		
Kopā:		26.7	22.8	82.08	654.1		

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm.

Otrdiena 07.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Boršcs ar gaļu un krējumu	300/10	15	18.7	28.44	358	A07	
Biezpiena krēms ar ķīseli	60/100	4.10	12.30	25.60	235	A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00		
Kopā:		21.16	31.4	79.58	707		
Trešdiena 08.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	2.60	4.70	12.90	108.10	A01,A07	
C/g kotlete	70	9.10	14.5	7.30	195	A1,A7	
Vārīti kartupeļi	200	4	0.20	30	140.4		
Krējuma mērce	50	0.70	5.80	3.80	71.60	A01,A07	
Biešu-marinētu gurķu salāti	100	1.70	4.60	6.30	107.60	A07	
Ābolu dzēriens	250	0.24	0	13.56	61.50		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		20.2	30.1	87.6	749.2		
Ceturtdiena 09.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas zupa ar nūdelēm	300	16.70	19	34	399.60		
Ogu uzpūtenis ar pienu	90/100	5.10	3.85	29.00	174	A01,A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Ābols	150	0.30	0.20	17.70	73.50		
Kopā:		23.96	23.35	94.5	712.1		
Piektdiena 10.05.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	13.40	15.60	14	243	A07	
Makaroni ar sieru	150/10	9.70	4.60	41.90	248.4	A01,A07	
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	3.20	4.60	2.90	94.50	A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8		
Kopā:		28.3	25.1	83.83	700		

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "skolas piens"

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

**ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm.
BEZ PIENA PRODUKTIEM**

Otrdiena 07.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Boršcs ar gaļu	300	14.55	17.22	26	343	
Kukurūzas biezputra ar ķīseli	125/100	3.48	5	43	259.66	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		20.09	23	94.54	716.66	
Trešdiena 08.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa	150	2.43	4.48	11.10	98	A01
C/g kotlete	70	9.10	14.5	7.30	195	A1
Vārīti kartupeļi	200	4	0.20	30	140.4	
Burkānu mērce	50	0.50	3.50	2.80	48	A01
Biešu-marinētu gurķu salāti	100	1.70	4.60	6.30	107.60	
Ābolu dzēriens	250	0.24	0	13.56	61.50	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		19.83	27.58	84.8	715.5	
Ceturtdiena 09.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vistas zupa ar nūdelēm	300	16.70	19	34	399.60	
Ogu uzpūtenis ar rīsu dzērienu	100/100	4.20	3.80	32	162	A01
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Ābols	150	0.30	0.20	17.70	73.50	
Kopā:		23.06	23.3	97.5	700.1	
Piektdiena 10.05.2024	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Frikadeļu zupa	260	13.54	15.90	15.21	249	
Makaroni	150	9.20	4.00	37	233	A01
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu	100	3.20	4.60	2.90	94.50	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Ābols	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		28.14	24.9	91.94	739.3	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas