

Ēdieni Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

, 17. - 21. septembris ____ 1. - 4. klase

1169/2011:	1-pirmdienā				
A3	Skābeņu zupa ar olu 200g	4,61	10,33	14,21	168,21
A7	Krējums 5g	0,14	1,00	0,16	10,20
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 150g	11,88	7,80	24,87	217,19
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		20,76	23,36	77,96	605,09
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 200g	2,42	10,37	19,85	182,43
A7	Krējums 15g	0,42	3,00	0,48	30,60
A1	Vistas kotletes ar burkāniem 70g	11,19	5,10	8,15	123,25
	Kartupeļi vārīti 120g	2,45	0,49	22,15	102,82
A1A7	Piena mērce 30g	0,70	1,90	2,40	29,49
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		22,07	22,24	108,98	724,36
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7	Piena zupa ar makaroniem 200g	5,46	5,27	17,18	138,00
	Plovs ar cūkgaļu 150g	14,18	13,36	33,67	311,61
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu dzēriens 200g	0,07	0,06	17,86	72,26
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		24,47	20,03	96,19	662,93
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 200g	8,09	11,27	12,60	184,17
A7	Krējums 5g	0,14	1,00	0,16	10,20
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 150g	8,85	13,77	22,44	249,05
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		19,63	26,70	65,28	579,96
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g	9,41	9,85	3,66	140,95
A7	Kartupeļu biezenis 150g	3,34	7,24	24,87	177,98
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	0,08	9,29	42,58
A7	Aveņu-biezpiena deserts 60g	6,84	3,24	7,72	87,39
	Augļu dzēriens 200g	0,12	0,12	7,53	31,69
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		25,03	21,78	77,95	607,95

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; *A 07- Piens un tā produkti

Ēdieni

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

, 17. - 21. septembris ____ 5. - 9. klase

1169/2011:	1-pirmdiena				
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g	5,76	12,91	17,76	210,27
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 200g	15,84	10,40	33,16	289,59
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		26,01	29,54	89,96	729,74
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 250g	3,03	12,96	24,81	228,03
A7	Krējums 15g	0,42	3,00	0,48	30,60
A1	Vistas kotletes ar burkāniem 70g	11,19	5,10	8,15	123,25
	Kartupeļi vārīti 200g	4,08	0,82	36,92	171,36
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
A1A7	Piena mērce 40g	0,93	2,53	3,20	39,31
		24,54	25,79	129,51	848,34
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7	Piena zupa ar makaroniem 250g	6,82	6,59	21,48	172,50
	Plovs ar cūkgaļu 180g	17,01	16,03	40,41	373,93
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu dzēriens 200g	0,07	0,06	17,86	72,26
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		28,67	24,02	107,22	759,75
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g	10,11	14,08	15,76	230,22
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 200g	11,80	18,36	29,92	332,06
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		24,74	35,11	76,07	719,21
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g	9,41	9,85	3,66	140,95
A7	Kartupeļu biezenis 250g	5,56	12,06	41,46	296,64
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	0,08	9,29	42,58
A7	Aveņu-biezpiena deserts 60g	6,84	3,24	7,72	87,39
	Augļu dzēriens 200g	0,12	0,12	7,53	31,69
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		27,26	26,60	94,54	726,60

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; *A 07- Piens un tā produkti

Ēdieni

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

, 17. - 21. septembris ___10. - 12. klase

1169/2011:	1-pirmdiena				
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g	5,76	12,91	17,76	210,27
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 250g	19,80	13,00	41,45	361,99
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		29,97	32,14	98,25	802,14
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 250g	3,03	12,96	24,81	228,03
A7	Krējums 15g	0,42	3,00	0,48	30,60
A1	Vistas kotletes ar burkāniem 70g	11,19	5,10	8,15	123,25
	Kartupeļi vārīti 250g	5,10	1,02	46,16	214,20
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	3,17	4,00	49,14
		25,79	26,63	139,54	901,01
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7	Piena zupa ar makaroniem 250g	6,82	6,59	21,48	172,50
	Plovs ar cūkgaļu 220g	20,80	19,59	49,39	457,02
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu dzēriens 200g	0,07	0,06	17,86	72,26
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		32,45	27,58	116,20	842,84
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g	10,11	14,08	15,76	230,22
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	14,74	22,95	37,40	415,08
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		27,68	39,70	83,55	802,23
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g	9,41	9,85	3,66	140,95
A7	Kartupeļu biezenis 300g	6,68	14,48	49,75	355,97
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	0,08	9,29	42,58
A7	Aveņu-biezpiena deserts 90g	10,26	4,86	11,57	131,08
	Augļu dzēriens 200g	0,12	0,12	7,53	31,69
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		31,79	30,64	106,69	829,62

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; *A 07- Piens un tā produkti

