

Rēzeknes 6.vidusskola

Ēdienkarte

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
	ZUPAS						
1.	Kartupeļu zupa ar zaļajiem zirnīšiem, ar krējumu	250/5		5,62	2,9	17,39	128,14
2.	Rasolņiks ar grūbām, ar krējumu	250/5		1,85	4,11	12,98	96,22
3.	Biešu zupa ar krējumu	250/5		2,12	3,92	12,34	93,00
4.	Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	250/5		1,97	5,14	12,68	104,86
5.	Skābu kāpostu borščs ar krējumu	250/5		1,85	4,11	8,47	78,27
6.	Pupiņu zupa ar krējumu	250/5		8,51	3,1	19,91	141,58
7.	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	250/5		1,85	4,11	8,47	78,27
8.	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	250/5		2,45	6,39	10,72	97,9
9.	Skābeņu zupa ar krējumu	250/5		3,57	6,25	12,34	120
10.	Aukstā zupa ar krējumu	250/5		1,1	2,1	6,4	122,5
11.	Kartupeļu zupa ar krējumu	250/5		4,62	4,17	23,4	108,00
12.	Rīsu piena zupa	250		4,16	2,62	14,18	121,00
13.	Makaronu piena zupa	250		6,12	6,55	16,9	144,00
14.	Auzu pārslu piena zupa	250		2,2	7,9	7,9	145
15.	Prosas piena zupa	250		1,8	1,9	2,3	135
16.	Miežu putrainu piena zupa	250		2,2	1,9	7,9	145

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
	OTRIE ĒDIENI						
1.	Cūkgaļas kotlete ar kartupeļu biezeni, ar mērci	50/150/50		11,82	9,74	27,16	243,54
2.	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	150/50/50		25	10,8	107,95	148,35
3.	Vārīta vista ar kartupeļu biezeni	100/150/50		26,22	19,52	6,58	306,88
4.	Malta liellopu gaļa ar kartupeļu biezeni	150/50/50		16,72	13,22	3,6	200,26
5.	Vārīta doktordesa ar kartupeļu biezeni	75/150/50		15,13	28,58	17,11	247
6.	Cepta zivs fileja panējumā ar kartupeļu biezeni	75/150/50		14,67	15,65	11,32	244,8
7.	Malta cūkgaļa ar griķiem	150/50/50		25	10,8	197,95	148,35
8.	Cūkgaļas plov	150/50		11,82	9,74	27,16	243,54
9.	Bērnu cīsiņi ar kartupeļu biezeni, ar mērci	45/50/150		10,1	31,6	1,9	391
10.	Kartupeļu biezenis ar siļķi, ar krējumu	150/80/20		26,22	19,52	16,55	306,88
11.	Biezpiena plācenīši ar krējumu	150/20		19,6	59,3	3,6	237
12.	Makaroni ar sieru	150/20		11,82	9,74	27,16	243,54
13.	Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		5,13	6,55	29,51	197,51
14.	Aknu kotletes ar kartupeļu biezeni	80/150		15,78	15,17	25,99	330,69
15.	Sautēta cūkgaļa ar kartupeļu biezeni	50/150		9,0	20,4	3,5	235,00
16.	Tefteli ar kartupeļu biezeni, ar mērci	60/50/150		11,82	9,74	27,16	243,54
17.	Vārīta vista ar rīsiem			16,52	5,32	12,28	105,10
18.	Vistas kotlete ar kartupeļu biezeni, ar mērci	60/150/50		5,22	12,17	25,57	334,59
19.	Sautētas aknas ar griķiem			25,18	12,52	68,21	498,64
20.	Cūkgaļas gulašs ar makaroniem	150/50/50		27,27	9,99	63,1	466,72

21.	Makaroni ar gaļu			17,8	10,65	37,0	315,10
22.	Kartupeļu biezenis ar biezpienu, ar krējumu	150/80/20		21,74	11,55	22,22	279,29
23.	Kotlete ar makaroniem	50/150		14,92	7,77	49,98	329,49
24.	Cepti gaļas kupāti ar rīsiem			16,45	14,09	46,87	403,3

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
SALĀTI							
1.	Svaigi gurķi	1/20		0,24	-	0,51	4,5
2.	Svaigi tomāti	1/20		0,18	-	1,26	5,7
3.	Biešu salāti ar krējumu	1/50		0,99	1	5,16	34,3
4.	Biešu salāti ar eļļu	1/50		0,84	0,92	5,50	34,95
5.	Marinēti gurķi	1/30		0,84	0,98	1,41	3,24
6.	Svaigu kāpostu salāti	1/50		0,98	2,42	0,97	37,58
7.	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	1/50		1,00	2,5	2,4	11,68
8.	Burkānu salāti ar krējumu	1/50		0,98	2,42	0,97	37,58

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
AUGĻI							
1.	Melone	1/150		0,9	0,45	11,1	49,5
2.	Kivi			1,0	-	12,0	53,0
3.	Ābols			0,4	-	9,8	47,0
4.	Banāns			2,0	-	21	89
5.	Bumbieris			0,4	-	9,5	42,3
6.	Apelsīns			0,9	-	8,1	40
7.	Mandarīns	1/125		0,1	-	11,3	70,2
8.	Persiks			11,60	-	0,60	32

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
	DZĒRIENI						
1.	Tēja ar cukuru	1/200		-	-	14,97	59,80
2.	Piens	1/200		5,6	5,0	9,4	105
3.	Kakao ar pienu	1/200		2,39	2,85	15,91	120,85
4.	Upeņu sulas dzēriens	1/200		-	0,1	21,08	84,72
5.	Ābolu dzēriens	1/200		0,1	-	21,08	84,72
6.	Citronu dzēriens	1/200		0,1	-	21,08	84,72
7.	Žāvētu augļu kompots	1/200		0,20	-	20,60	70,00

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
	SMALKMAIZĪTES						
1.	Cukura maizīte	75		7,17	11,21	44,56	307,84
2.	Maizīte ar kanēli	75		6,37	13,05	51,34	348,7
3.	Maizīte ar džemu	75		5,56	8,19	51,74	303,00
4.	Maizīte ar marmelādi	75		6,57	10,86	55,34	345,38
5.	Maizīte ar kokosriekstiem	75		6,42	5,44	49,26	271,71
6.	Maizīte ar āboliem	75		7,08	8,35	50,75	306,5
7.	Pītā maizīte ar rozīnēm	60		5,81	11,04	20,3	312,35
8.	Maizīte ar sieru	75		11,60	6,25	35,23	260,34
9.	Maizīte ar riekstiem, ar glazūru „Vāverīte”	75		8,22	12,45	54,44	363,08

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Porcijas cena	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olb.v.	Tauki	Ogļhid.	
	SALDUMI						
1.	Biezpiena sieriņš „Mazulītis”	46		8,5	27,8	30,5	351
2.	Biezpiena sieriņš „Gardumiņš”	90		12,5	7,5	25,33	218,7
3.	Cepumi „Jūlija”	30		2,24	10,8	21,8	193,42
4.	Zefīrs	35		2	13	71	129,5
5.	Maize	1/30		1,83	0,36	12,3	59,76
6.	Ziemassvētku piparkūkas	100		65,4	15,3	7,3	429
7.	Baltmaize	1/30		2,1	0,39	18,63	86,67
8.	Ziemassvētku piparkūkas	15		9,81	2,295	1,095	64,25