

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase PN

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Cūkgāļas gulašs	80	161	8.992	12.496	3.251	0.08		0.237	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		625	18.98	24.73	80.74	0.776	5.900	9.082	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028	3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3	0.53	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		595	14.75	28.03	69.84	0.320	0.328	5.360	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Cepta vistas gaļa	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		627	21.14	16.63	97.89	0.650	0.060	8.112	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		568	17.41	17.56	82.15	0.950	0.600	9.476	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Cūkgāļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		835	24.41	30.33	114.25	1.018	6.200	11.967	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		767	20.47	34.91	90.66	0.440	0.440	7.396	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Cepta vistas gaļa	80	183	17.394	11.451	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		801	27.84	23.06	120.12	0.955	0.100	10.358	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		712	23.51	24.98	95.08	1.280	0.800	12.465	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61		6.55	9.
Cūkgāļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		876	25.67	32.95	117.62	1.140	6.200	13.277	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046	5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		809	22.43	37.97	92.45	0.470	0.446	8.105	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9.
Cepta vistas gaļa	100	229	21.743	14.314	2.069	0.1		0.156	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		906	33.56	28.07	129.06	1.125	0.120	11.990	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	300	153	4.894	8.324	14.544	1.2	0.6	4.881	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		815	26.39	28.84	108.80	1.770	1.100	15.896	