

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase PN

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		603	20.33	24.53	76.46	0.571	0.060	5.365	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2	3.155	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		535	17.43	18.74	73.40	0.620	2.650	9.205	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Vistas gaļas kotlete	70	140	9.614	9.645	3.197	0.07		0.107	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		675	17.30	19.43	104.54	0.550	6.900	7.286	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
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:		583	18.88	17.67	87.59	0.900	0	6.724	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		837	27.80	32.29	109.02	0.751	0.080	7.296	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Cūkgaļas stroganovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	117	2.302	9.514	6.494	0.3	1.5	3.944	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		781	26.58	26.76	106.94	0.830	3.100	11.817	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	181	12.361	12.401	4.11	0.09		0.137	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		800	21.60	25.15	118.45	0.705	7.200	9.129	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
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:		746	26.20	24.23	106.11	1.300	0	8.742	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.792	15.66	7.808	0.25		2.185	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		882	30.36	35.42	110.58	0.801	0.080	7.733	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Cūkgaļas stroganovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	140	2.762	11.417	7.793	0.36	1.8	4.733	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		821	27.46	29.21	110.71	0.940	3.550	13.345	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	181	12.361	12.401	4.11	0.09		0.137	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		859	22.52	30.27	120.77	0.825	7.800	10.529	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
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:		846	30.03	28.37	118.14	1.500	0	9.335	