

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase PN

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15		0.895	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Ļdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		577	19.62	23.45	70.98	0.520	0.350	5.604	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		505	13.89	16.66	73.48	0.673	2.350	6.313	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		598	15.817	22.147	84.390	0.232	0.192	6.858	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		708	24.93	29.69	84.41	0.660	0.400	6.843	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		766	22.26	25.78	108.94	0.925	2.850	8.605	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		743	21.432	25.671	105.927	0.310	0.220	9.121	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
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				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		810	29.65	35.30	92.53	0.760	0.400	7.525	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		818	23.11	27.89	116.24	1.095	3.250	9.471	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Bezglutēna kekss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
kopā:		826	25.023	27.908	117.455	0.360	0.220	10.480	