

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

PN

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Cūkgaļas 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	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas 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	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Sautēta cūkgaļa 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	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15			2.481	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51			2.794	1;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		680	17.26	23.42	92.48	0.720	0.600		8.248	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

PN

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu 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		

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 kūkss	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		

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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		

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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		

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2			3.308	9.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68			3.726	1;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		838	21.97	31.14	108.15	0.960	0.800	10.585		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61			6.55	9.
Cūkgaļas 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		

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas 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		

	ceturtdiena, 8.maijs	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		

	piektdiena, 9.maijs	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 cūkgaļa 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		

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25			4.134	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68			3.726	1;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		874	23.41	33.04	111.27	1.010	0.800	11.411		