

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		508	19.64	17.42	66.54	0.692	0.120	7.390	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		680	22.61	25.33	87.06	1.100	3.600	4.091	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	180	276	12.694	14.677	22.607	0.72		3.439	9.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		619	16.35	26.87	75.01	0.840	0.060	7.544	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		499	14.76	17.91	67.99	0.930	1.350	6.615	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		647	26.15	28.34	70.44	0.756	0.570	5.297	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	28	1.154	1.831	0.946	0.16	0.16	1.703	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		727	28.37	24.99	95.39	0.986	0.160	10.195	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		836	27.99	31.26	107.04	1.410	4.800	5.241	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17.631	20.385	31.399	1.		4.777	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		743	21.57	33.60	85.41	1.160	0.080	9.357	

ceturtdiena, 22.janvāris	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.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		731	22.64	26.62	98.33	1.440	1.800	9.291	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	203	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		748	29.85	32.10	83.47	0.988	0.760	6.805	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	140	232	15.736	16.268	5.69	0.14		0.415	
Vārīti griķi	270	298	6.682	1.426	64.687	0.27		2.851	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	28	1.154	1.831	0.946	0.16	0.16	1.703	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		818	32.58	29.36	104.03	1.140	0.160	11.669	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		859	28.69	32.73	108.59	1.460	5.800	5.747	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	429	19.747	22.832	35.167	1.12		5.35	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		828	24.47	36.11	97.54	1.280	0.080	10.150	

ceturtdiena, 22.janvāris	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.
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2		3.713	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		841	26.56	29.97	114.15	1.690	1.950	10.649	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	254	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		836	33.18	34.89	95.61	1.200	0.910	8.068	