

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 20.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087		
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.435	11.659	31.754	0.96		1.174	1.	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>519</b>	<b>20.47</b>	<b>22.64</b>	<b>57.03</b>	<b>1.910</b>	<b>0.850</b>	<b>5.401</b>	

	<b>otrdiena, 21.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366		
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.017	12.205	3.01	0.2		0.42	1;3	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>544</b>	<b>21.72</b>	<b>20.68</b>	<b>66.49</b>	<b>1.000</b>	<b>0.400</b>	<b>6.743</b>	

	<b>trešdiena, 22.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475		
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>583</b>	<b>21.08</b>	<b>21.40</b>	<b>75.49</b>	<b>1.462</b>	<b>0</b>	<b>8.947</b>	

	<b>ceturtdiena, 23.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7.868	8.134	2.845	0.07		0.208		
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>511</b>	<b>15.90</b>	<b>20.47</b>	<b>64.40</b>	<b>0.610</b>	<b>1.650</b>	<b>9.665</b>	

	<b>piektdiena, 24.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka	150	158	6.947	11.189	6.611	0.15	0.15	0.863	1.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>563</b>	<b>22.18</b>	<b>21.58</b>	<b>68.13</b>	<b>0.760</b>	<b>0.450</b>	<b>4.913</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>705</b>	<b>28.05</b>	<b>28.70</b>	<b>81.53</b>	<b>2.440</b>	<b>1.000</b>	<b>7.254</b>	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>745</b>	<b>30.29</b>	<b>27.75</b>	<b>91.69</b>	<b>1.330</b>	<b>0.400</b>	<b>8.993</b>	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>763</b>	<b>27.77</b>	<b>26.42</b>	<b>101.92</b>	<b>1.776</b>	<b>0</b>	<b>11.870</b>	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>718</b>	<b>24.20</b>	<b>25.12</b>	<b>96.01</b>	<b>0.740</b>	<b>1.800</b>	<b>13.805</b>	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>776</b>	<b>30.84</b>	<b>29.57</b>	<b>94.18</b>	<b>1.040</b>	<b>0.600</b>	<b>6.977</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6.876	9.468	19.352	1.05	0.75	1.811	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>839</b>	<b>33.90</b>	<b>34.48</b>	<b>95.98</b>	<b>2.970</b>	<b>1.150</b>	<b>8.007</b>	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276	
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>831</b>	<b>33.54</b>	<b>29.66</b>	<b>105.65</b>	<b>1.580</b>	<b>0.400</b>	<b>9.976</b>	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2		3.713	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>892</b>	<b>32.73</b>	<b>31.16</b>	<b>118.31</b>	<b>2.090</b>	<b>0</b>	<b>13.693</b>	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	150	248	16.86	17.43	6.096	0.15		0.445	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>31.30</b>	<b>31.54</b>	<b>108.35</b>	<b>0.890</b>	<b>1.950</b>	<b>15.806</b>	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>936</b>	<b>35.40</b>	<b>30.22</b>	<b>127.08</b>	<b>1.090</b>	<b>0.600</b>	<b>9.408</b>	