

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cukgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		566	25.45	19.93	70.69	0.760	0.350	7.287	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas fileja krējuma glazūrā	60	130	15.189	7.435	0.676	0.24		0.016	10;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		508	25.74	19.29	56.08	0.650	0.615	8.608	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cukgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
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	
kopā:		642	26.06	24.60	77.52	1.140	0.120	3.903	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7.736	9.406	15.235	0.45		2.794	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822		1.75		1;3;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		588	13.27	24.04	78.58	0.570	5.750	8.288	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cukgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		742	32.11	24.73	96.70	0.960	0.400	9.900	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas fileja krējuma glazūrā	70	152	17.72	8.674	0.789	0.28		0.019	10;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		739	34.22	26.26	88.35	0.835	0.820	12.949	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cukgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
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	
kopā:		838	33.84	32.86	99.67	1.510	0.160	4.778	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822		1.75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		792	20.53	31.24	105.28	0.910	6.750	11.929	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cukgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		850	36.82	27.72	112.01	1.140	0.400	11.067	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas fileja krējuma glazūrā	70	152	17.72	8.674	0.789	0.28		0.019	10;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		809	36.36	28.16	99.35	0.955	1.025	15.069	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25		1.571	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cukgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
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	
kopā:		881	36.11	35.04	103.39	1.560	0.160	5.092	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2.635	14.148	20.187		2.1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		887	23.55	36.73	113.72	1.060	7.100	12.861	