

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
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					
kopā:			529	20.60	23.64	57.17	1.910	0.850	5.401	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6					7.
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15		1;7
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:			512	20.09	19.79	62.64	1.251	0.400	6.632	

	trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857		
Redisu 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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			595	24.08	23.65	70.76	1.262	0	8.169	

	ceturtdiena, 14.maijs	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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173		1;7
Vārti 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					
kopā:			548	16.40	24.22	64.85	0.613	1.650	9.630	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka	150	158	6.947	11.189	6.611	0.15	0.15	0.863		1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vārti rīsi	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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:			617	27.02	26.26	67.73	0.760	0.450	3.973	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
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					
kopā:			725	28.31	30.70	81.80	2.440	1.000	7.254	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9					7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15		1;7
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:			714	28.01	27.15	88.07	1.501	0.400	8.715	

	trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816		9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475		
Redisu 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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			734	29.18	29.38	87.29	1.576	0	9.991	

	ceturtdiena, 14.maijs	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.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247		1;7
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					
kopā:			777	24.98	31.05	96.72	0.744	1.800	13.756	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151		1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti rīsi	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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:			789	34.09	34.97	83.88	1.040	0.600	4.937	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6.876	9.468	19.352	1.05	0.75	1.811	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
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				
kopā:		859	34.16	36.48	96.25	2.970	1.150	8.007	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Piena mērce mājās gaumē	75	64	2.455	4.02	4.8	0.752		0.224	1;7
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		822	32.08	30.39	103.63	2.002	0.400	9.772	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Redisu 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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		914	35.87	34.40	113.71	1.890	0	12.914	

ceturtdiena, 14.maijs	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.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
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				
kopā:		831	26.46	31.66	107.03	0.844	1.950	15.608	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti rīsi	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	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:		841	35.81	35.25	93.92	1.040	0.600	6.037	