

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	113	4.874	6.415	8.685	0.3		1.941	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.963	1.97	2.016	0.07		1.315	7.
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>593</b>	<b>23.72</b>	<b>22.93</b>	<b>70.81</b>	<b>0.970</b>	<b>0</b>	<b>4.356</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
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>661</b>	<b>25.11</b>	<b>25.12</b>	<b>83.04</b>	<b>0.580</b>	<b>0.060</b>	<b>9.080</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas karbonāde meksikāņu gaumē	60	132	13.264	5.766	0.921	0.24		0.18	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērcē	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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>610</b>	<b>27.91</b>	<b>20.09</b>	<b>72.30</b>	<b>0.417</b>	<b>0</b>	<b>6.569</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	80	121	7.741	7.94	4.354	0.08		0.568	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	60	42	1.062	3.096	2.301	0.06	0.06	1.315	7.
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>588</b>	<b>21.73</b>	<b>21.66</b>	<b>74.55</b>	<b>1.340</b>	<b>0.360</b>	<b>5.583</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>610</b>	<b>20.48</b>	<b>18.92</b>	<b>82.64</b>	<b>0.750</b>	<b>0</b>	<b>5.932</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	150	6.499	8.554	11.579	0.4		2.588	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
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>726</b>	<b>28.28</b>	<b>26.73</b>	<b>90.49</b>	<b>1.280</b>	<b>0</b>	<b>5.190</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
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>807</b>	<b>29.99</b>	<b>31.59</b>	<b>100.04</b>	<b>0.760</b>	<b>0.080</b>	<b>10.991</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas karbonāde meksikāņu gaumē	70	154	15.474	6.727	1.074	0.28		0.21	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērcē	75	74	0.752	6.112	3.868	0.068		0.047	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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>723</b>	<b>31.89</b>	<b>25.23</b>	<b>83.79</b>	<b>0.548</b>	<b>0</b>	<b>8.383</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
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>749</b>	<b>27.63</b>	<b>27.45</b>	<b>95.32</b>	<b>1.780</b>	<b>0.480</b>	<b>6.978</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>30.28</b>	<b>25.75</b>	<b>109.37</b>	<b>1.050</b>	<b>0</b>	<b>8.321</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	188	8.124	10.692	14.474	0.5		3.235	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
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>889</b>	<b>35.19</b>	<b>32.94</b>	<b>109.88</b>	<b>1.580</b>	<b>0</b>	<b>5.837</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
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>888</b>	<b>32.23</b>	<b>33.26</b>	<b>114.26</b>	<b>0.860</b>	<b>0.080</b>	<b>12.338</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas karbonāde meksikāņu gaumē	80	176	17.685	7.688	1.228	0.32		0.24	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērcē	100	98	1.002	8.15	5.157	0.09		0.063	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4				1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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>817</b>	<b>35.67</b>	<b>28.75</b>	<b>94.26</b>	<b>0.660</b>	<b>0</b>	<b>10.186</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
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>865</b>	<b>31.24</b>	<b>30.23</b>	<b>114.24</b>	<b>2.180</b>	<b>0.580</b>	<b>7.791</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>922</b>	<b>34.14</b>	<b>29.90</b>	<b>121.67</b>	<b>1.250</b>	<b>0</b>	<b>8.919</b>	