

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>542</b>	<b>19.57</b>	<b>19.80</b>	<b>70.81</b>	<b>0.590</b>	<b>0.350</b>	<b>7.711</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
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	
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>553</b>	<b>21.59</b>	<b>19.85</b>	<b>69.72</b>	<b>0.610</b>	<b>0.120</b>	<b>10.686</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
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	
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>26.60</b>	<b>21.19</b>	<b>75.73</b>	<b>1.010</b>	<b>0.120</b>	<b>3.974</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25		5.695	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Rīsu biezputra bez piena	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105	
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	
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>18.26</b>	<b>16.24</b>	<b>75.06</b>	<b>0.510</b>	<b>4.000</b>	<b>11.774</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	150	233	12.904	19.011	2.884	0.15		0.499	
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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>754</b>	<b>28.10</b>	<b>27.91</b>	<b>96.47</b>	<b>0.760</b>	<b>0.400</b>	<b>10.382</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
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	
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>752</b>	<b>29.85</b>	<b>27.05</b>	<b>94.08</b>	<b>0.810</b>	<b>0.160</b>	<b>14.638</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
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	
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>34.12</b>	<b>27.46</b>	<b>97.21</b>	<b>1.340</b>	<b>0.160</b>	<b>4.863</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	400	368	22.488	19.416	25.344	0.4		9.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu biezputra bez piena	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105	
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	
<b>kopā:</b>		<b>750</b>	<b>28.80</b>	<b>24.45</b>	<b>101.12</b>	<b>0.700</b>	<b>5.000</b>	<b>16.970</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	150	233	12.904	19.011	2.884	0.15		0.499	
Vārīti griķi	300	331	7.425	1.584	71.874	0.3		3.168	
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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>30.52</b>	<b>28.89</b>	<b>110.62</b>	<b>0.860</b>	<b>0.400</b>	<b>11.440</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
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	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>877</b>	<b>34.56</b>	<b>28.83</b>	<b>115.70</b>	<b>0.910</b>	<b>0.160</b>	<b>18.210</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25		1.571	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
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	
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>36.40</b>	<b>29.64</b>	<b>100.93</b>	<b>1.390</b>	<b>0.160</b>	<b>5.177</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	450	414	25.299	21.843	28.512	0.45		10.251	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.24		2.88	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu biezputra bez piena	50	52	0.552	0.64	10.928	0.1		0.105	
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	
<b>kopā:</b>		<b>810</b>	<b>31.93</b>	<b>27.50</b>	<b>106.06</b>	<b>0.790</b>	<b>5.000</b>	<b>18.589</b>	