

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	113	4.874	6.415	8.685	0.3		1.941	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Redisu un burkānu salāti	70	43	0.756	3.584	1.848	0.28		1.4	
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:		616	24.81	23.80	73.63	1.260	0	4.678	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
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	
Skolas auglis (ābols)	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	
kopā:		537	17.76	18.83	73.06	0.500	0.060	9.469	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	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	
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
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:		578	18.82	23.21	71.72	0.440	0	6.874	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
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 salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
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:		565	21.26	19.08	75.03	1.340	0.900	6.001	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
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.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		536	19.92	16.32	70.97	0.750	0	3.932	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	150	6.499	8.554	11.579	0.4		2.588	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		784	31.59	30.16	94.09	1.620	0	5.584	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	251	15.124	18.502	6.182	0.15		1.393	
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	
Skolas auglis (ābols)	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	
kopā:		752	27.34	30.16	91.78	0.710	0.080	11.941	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
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
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:		712	23.03	26.56	92.83	0.605	0	9.828	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
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 salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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:		724	27.09	24.68	96.05	1.780	1.200	7.535	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
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.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		746	29.72	23.15	97.70	1.050	0	6.321	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	188	8.124	10.692	14.474	0.5		3.235	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		913	36.01	33.68	113.48	1.920	0	6.231	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	251	15.124	18.502	6.182	0.15		1.393	
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	
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	
kopā:		833	29.58	31.83	106.00	0.810	0.080	13.288	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1;3
Vārīti kartupeļi	300	223	6.36	0.318	47.064	0.3		6.678	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
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
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:		832	27.62	29.33	111.32	0.695	0	12.125	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
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 salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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:		841	30.70	27.45	114.97	2.180	1.300	8.348	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
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.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		848	33.58	27.30	110.00	1.250	0	6.919	