

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 25.maijs									
Pusdienas									
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	
Vāriti 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	
kopā:		542	19.57	19.80	70.81	0.590	0.350	7.711	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 26.maijs									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Vāriti 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				
kopā:		553	21.59	19.85	69.72	0.610	0.120	10.686	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
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	
Vārita 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:		607	26.60	21.19	75.73	1.010	0.120	3.974	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
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	
kopā:		526	18.26	16.24	75.06	0.510	4.000	11.774	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9.889	14.839	3.274	0.302		0.922	1.
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		571	18.25	20.97	77.19	0.662	0.615	5.733	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škābeņu 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	
Vāriti 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	
kopā:		754	28.10	27.91	96.47	0.760	0.400	10.382		

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2			5.435	9.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28			0.468	1;3
Vāriti 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					
kopā:		752	29.85	27.05	94.08	0.810	0.160	14.638		

	trešdiena, 27.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	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1			0.232	
Vārita 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:		780	34.12	27.46	97.21	1.340	0.160	4.863		

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	
kopā:		750	28.80	24.45	101.12	0.700	5.000	16.970		

	piektdiena, 29.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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem tomātu mērcē	150	279	14.834	22.258	4.911	0.452			1.383	1.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		754	25.39	30.34	94.80	0.932	0.820	7.432		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	
Vāriti 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	
kopā:			830	30.52	28.89	110.62	0.860	0.400	11.440	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28			0.468	1;3
Vāriti 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					
kopā:			877	34.56	28.83	115.70	0.910	0.160	18.210	

	trešdiena, 27.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	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1			0.232	
Vārita 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:			824	36.40	29.64	100.93	1.390	0.160	5.177	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	
kopā:			810	31.93	27.50	106.06	0.790	5.000	18.589	

	piektdiena, 29.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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14.834	22.258	4.911	0.452			1.383	1.
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:			882	28.95	31.59	119.93	1.032	0.985	9.524	