

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	94	4.857	4.101	7.877	0.6	0.75	1.093	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13.435	10.759	31.754	0.6		1.174	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	47	0.905	3.642	2.807	0.07	0.14	1.85	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		532	22.86	20.12	63.06	1.270	0.890	6.317	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6		2.519	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	85	6.046	5.484	2.549	0.07	0.07	0.37	1.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	70	35	0.902	1.611	4.126			2.253	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		527	19.20	20.09	67.30	0.860	0.070	6.345	

trešdiena, 16.septembris	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
Cūkgaļas stroganovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0.974	1.523	3.469	0.14		1.988	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		538	20.86	16.90	75.34	0.650	0	5.824	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.			1.212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	22	0.918	1.541	1.566	0.14		0.663	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		500	19.36	21.55	57.52	0.790	1.200	9.909	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	292	11.568	10.935	36.914	0.6		1.794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.49	1.552	1.406	0.07		0.431	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	250	120	8.	5.	11.25				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		571	23.02	18.07	78.74	0.670	5.000	3.799	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		755	33.56	29.18	87.26	1.880	1.160	7.727	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.		4.199	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06		0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		709	24.49	28.20	89.15	1.360	0.100	8.911	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		736	29.54	23.45	101.49	0.860	0	8.131	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		728	27.41	28.14	91.65	0.960	1.600	14.318	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgāļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	250	120	8.	5.	11.25				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		769	30.80	25.58	103.55	1.080	5.000	5.055	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.	1.25	1.821	1.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	260	481	23.288	18.649	55.041	1.04		2.034	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		816	36.23	32.27	92.22	2.120	1.410	8.169	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	300	187	3.162	13.04	14.214	1.2		5.039	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1.6	4.323	10.452	0.08		0.701	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		818	26.54	31.55	106.96	1.630	0.100	10.157	

trešdiena, 16.septembris	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
Cūkgaļas stroganovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		860	35.20	27.97	116.63	1.020	0	9.038	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	260	188	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		800	29.09	30.27	103.22	1.170	2.000	16.428	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	585	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	250	120	8.	5.	11.25				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		866	34.66	29.22	115.85	1.280	5.000	5.653	