Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez piena**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
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:		**555**	**25.34**	**19.08**	**70.56**	**1.580**	**0.400**	**4.081**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
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:		**527**	**23.05**	**21.13**	**61.04**	**0.940**	**0**	**6.646**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
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:		**584**	**22.42**	**27.15**	**62.15**	**1.160**	**0.800**	**10.549**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17.8	14.048	69.062	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1.637	3.845	4.984	0.36	0.24	3.172	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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:		**700**	**21.98**	**19.00**	**109.11**	**1.480**	**0.240**	**7.652**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	100	1.243	7.716	6.558	0.15		2.414	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.266	8.656	2.528	0.072		0.652	1.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**613**	**18.58**	**23.54**	**81.76**	**1.152**	**0**	**5.046**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez piena**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
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:		**722**	**33.61**	**25.30**	**89.97**	**2.040**	**0.400**	**4.855**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.2		1.378	1;9
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**703**	**30.38**	**26.46**	**85.56**	**1.160**	**0**	**8.746**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**769**	**28.64**	**28.04**	**100.12**	**1.210**	**0.800**	**14.962**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	350	668	24.921	19.668	96.686	1.4		4.332	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1.637	3.845	4.984	0.36	0.24	3.172	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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:		**891**	**29.10**	**24.62**	**136.74**	**1.880**	**0.240**	**8.890**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	133	1.658	10.288	8.744	0.2		3.218	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**782**	**24.91**	**30.71**	**101.52**	**1.433**	**0**	**6.130**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **bez piena**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6	1.069	
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:		**824**	**36.92**	**27.47**	**107.51**	**2.360**	**0.600**	**5.212**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.25		1.722	1;9
Cūkgaļas gulašs	170	298	18.764	22.592	5.053	0.68		0.716	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**811**	**34.89**	**30.18**	**99.73**	**1.340**	**0**	**9.702**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**831**	**30.52**	**29.48**	**110.39**	**1.460**	**0.900**	**16.888**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	400	764	28.481	22.478	110.498	1.6		4.951	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1.637	3.845	4.984	0.36	0.24	3.172	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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:		**986**	**32.66**	**27.43**	**150.55**	**2.080**	**0.240**	**9.509**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	166	2.072	12.86	10.93	0.25		4.022	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**900**	**28.12**	**34.17**	**120.20**	**1.683**	**0**	**6.934**	