Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	94	4.857	4.101	7.877	0.6	0.75	1.093	1.
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	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
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:		**515**	**22.58**	**18.60**	**62.44**	**1.260**	**0.870**	**6.053**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	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	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**518**	**16.88**	**16.66**	**74.49**	**0.490**	**0.100**	**8.242**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**618**	**24.51**	**23.12**	**77.82**	**0.720**	**0**	**6.136**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
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	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
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:		**529**	**21.41**	**24.28**	**56.59**	**0.770**	**1.200**	**8.693**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
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.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
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:		**643**	**19.09**	**19.03**	**97.99**	**0.880**	**5.000**	**4.457**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.
Makaroni ar maltu cūkgaļu 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:		**745**	**33.41**	**28.18**	**87.04**	**1.880**	**1.160**	**7.727**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2.089	5.254	10.16	0.2		4.082	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06		0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	180	218	15.547	14.101	6.554	0.18	0.18	0.951	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**717**	**25.83**	**25.41**	**95.38**	**0.690**	**0.180**	**10.092**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
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:		**760**	**29.86**	**25.30**	**103.03**	**0.860**	**0**	**8.678**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
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	
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:		**712**	**27.23**	**27.63**	**89.32**	**0.960**	**1.600**	**12.955**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
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:		**747**	**23.09**	**23.12**	**110.70**	**1.100**	**5.000**	**5.179**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.	1.25	1.821	1.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	499	24.184	19.366	57.158	1.08		2.113	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:		**813**	**36.82**	**30.98**	**93.90**	**2.160**	**1.410**	**8.248**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	250	121	2.611	6.568	12.7	0.25		5.102	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1.6	4.323	10.452	0.08		0.701	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	180	218	15.547	14.101	6.554	0.18	0.18	0.951	1.
Vārīti rīsi	300	340	6.732	0.594	76.923	0.3		1.386	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**820**	**27.88**	**27.91**	**113.35**	**0.810**	**0.180**	**11.518**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	272	14.23	20.564	7.629	0.36		0.853	
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:		**889**	**35.58**	**30.20**	**118.47**	**1.020**	**0**	**9.695**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439			0.104	
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:		**817**	**30.81**	**32.09**	**101.82**	**1.170**	**2.000**	**15.078**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	350	682	26.992	25.515	86.134	1.4		4.185	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.				
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:		**942**	**30.80**	**30.41**	**135.31**	**1.500**	**5.000**	**6.375**	