Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
Miežu putraimu zupa ar rīsu dzērienu	200	147	1.72	2.26	30.02	0.2		2.06	1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**538**	**23.70**	**19.26**	**69.48**	**1.360**	**0.400**	**9.564**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.417	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	53	1.332	3.196	4.675	0.2	0.5	3.	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**654**	**19.87**	**16.69**	**104.86**	**0.940**	**0.500**	**9.297**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	277	5.885	11.138	38.692	0.5		4.562	1.
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		**570**	**16.15**	**24.80**	**70.42**	**0.700**	**0.600**	**9.742**	

ceturtdiena, 12.novembris	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	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**514**	**19.74**	**19.86**	**62.89**	**0.900**	**0**	**6.853**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**615**	**24.74**	**20.93**	**81.16**	**1.210**	**1.900**	**10.453**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.75		2.648	1;3
Cūkgaļas gulašs	120	177	15.514	11.189	7.154	0.48		0.505	
Miežu putraimu zupa ar rīsu dzērienu	300	221	2.58	3.39	45.03	0.3		3.09	1.
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**740**	**30.43**	**25.33**	**99.94**	**1.770**	**0.600**	**13.690**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	100	263	18.034	18.41	6.021	0.4		0.695	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**855**	**30.09**	**25.02**	**125.74**	**1.190**	**0.600**	**12.391**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	350	388	8.239	15.593	54.17	0.7		6.387	1.
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**779**	**22.11**	**32.67**	**99.09**	**0.950**	**0.750**	**12.997**	

ceturtdiena, 12.novembris	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	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	120	55	1.26	2.638	6.566	0.24		4.097	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**768**	**30.00**	**28.44**	**96.73**	**1.400**	**0**	**9.595**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**818**	**34.46**	**28.31**	**105.65**	**1.545**	**2.100**	**13.547**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	300	121	7.054	4.27	13.042	0.9		3.177	1;3
Cūkgaļas gulašs	150	221	19.393	13.986	8.942	0.6		0.632	
Miežu putraimu zupa ar rīsu dzērienu	300	221	2.58	3.39	45.03	0.3		3.09	1.
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**804**	**35.48**	**28.84**	**103.90**	**2.040**	**0.600**	**14.346**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	120	315	21.641	22.092	7.225	0.48		0.834	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	150	79	1.998	4.794	7.012	0.3	0.75	4.5	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**924**	**34.10**	**29.66**	**128.35**	**1.330**	**0.750**	**13.430**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	274	12.537	19.265	12.592	0.3	0.9	3.18	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	350	388	8.239	15.593	54.17	0.7		6.387	1.
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**825**	**24.20**	**35.88**	**101.19**	**1.000**	**0.900**	**13.527**	

ceturtdiena, 12.novembris	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	83	1.598	3.982	10.45	0.02		0.7	1.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	120	55	1.26	2.638	6.566	0.24		4.097	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**834**	**31.32**	**31.74**	**104.50**	**1.460**	**0**	**10.965**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**854**	**35.52**	**28.36**	**113.49**	**1.595**	**2.100**	**14.660**	