Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
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:		**539**	**21.87**	**19.76**	**68.66**	**0.750**	**0**	**9.395**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8		3.648	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
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:		**531**	**18.98**	**21.11**	**65.14**	**0.920**	**2.000**	**6.837**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Tītara gaļas kotlete	80	159	14.982	7.763	7.18			0.824	1;11;3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**589**	**24.70**	**17.39**	**83.05**	**0.510**	**0**	**10.509**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**627**	**17.22**	**21.69**	**90.86**	**0.870**	**0.750**	**4.490**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**598**	**23.10**	**18.35**	**85.02**	**0.790**	**0**	**10.621**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**710**	**28.07**	**23.55**	**97.07**	**0.900**	**0**	**11.746**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	426	19.645	22.81	34.712	1.12		5.107	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**713**	**26.48**	**28.74**	**85.59**	**1.240**	**2.000**	**9.548**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	300	212	8.814	11.635	18.186	0.3		7.224	9.
Tītara gaļas kotlete	100	199	18.728	9.704	8.975			1.03	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**792**	**33.97**	**25.25**	**106.75**	**0.710**	**0**	**14.558**	

ceturtdiena, 3.decembris	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	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**768**	**22.37**	**26.43**	**110.39**	**1.160**	**1.000**	**5.620**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**729**	**30.89**	**27.17**	**90.22**	**1.040**	**0**	**11.145**	

Nedēļas ēdienkarte

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

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**816**	**32.82**	**28.79**	**106.98**	**1.100**	**0**	**13.287**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	320	487	22.451	26.069	39.67	1.28		5.837	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	100	26	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
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:		**829**	**31.04**	**32.30**	**101.80**	**1.400**	**2.500**	**11.442**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	350	248	10.283	13.574	21.217	0.35		8.429	9.
Tītara gaļas kotlete	100	199	18.728	9.704	8.975			1.03	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**841**	**35.76**	**27.81**	**111.56**	**0.800**	**0**	**16.243**	

ceturtdiena, 3.decembris	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	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**899**	**27.26**	**30.53**	**128.98**	**1.410**	**1.150**	**6.150**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**815**	**33.67**	**27.51**	**108.11**	**1.090**	**0**	**13.358**	