

Nedēļas ēdienkarte										
Grupa										
1.-4.klase										
	pirmdiena, 2024. gada 29. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1,7	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		608	19,72	21,30	82,93	0	0,007	7,588		
Launags										
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7	
Tomātu mērce	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0		
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35		
Diena kopā:		1010	34,34	35,81	135,59	0	0,012	10,518		
otrdiena, 2024. gada 30. aprīlis										
Pusdienas										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0	0	3,105		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	485	13,057	21,931	50,549	0,001	0	3,965	1	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536	0	0	1,211		
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		825	26,80	35,50	90,35	0,001	0	10,481		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		1035	34,24	36,67	132,48	0,001	0	16,917		
ceturtdiena, 2024. gada 2. maijs										
Pusdienas										
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7	
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1,7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	100	43	1,648	2,312	3,708	0	0	2,092	7	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
kopā:		802	29,39	23,61	117,22	0	0,001	7,094		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		1012	36,83	24,78	159,35	0	0,001	13,530		
piektdiena, 2024. gada 3. maijs										
Pusdienas										
Cepts vistas giross	70	250	16,985	19,506	0,399	0	0	0	10;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992	0	0,008	0	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
kopā:		767	28,91	31,44	87,94	0	0,013	7,963		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		978	36,35	32,61	130,07	0	0,013	14,399		
piektdiena, 2024. gada 3. maijs										
Pusdienas										
Cepts vistas giross	50	178	12,132	13,932	0,285	0	0	0	10;3;7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Gurķi ar dillēm	70	9	0,455	0,147	1,317	0	0	0,399		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0		
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992	0	0,008	0	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
kopā:		597	20,77	25,04	69,24	0	0,013	5,642		
Launags										
"Vaniļas biežpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7	
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853		
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0		
Diena kopā:		1120	44,45	47,21	125,16	0	0,016	8,279		

Nedēļas ēdienkarte										
Grupa										
5.-9.klase										
	pirmdiena, 2024. gada 29. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābjuvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas gulašs	120	246	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		756	25,03	24,95	105,85	0	0,007	9,265		
Otrā izvēle										
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		938	32,76	25,91	141,33	0	0,007	16,015		
otrdiena, 2024. gada 30. aprīlis										
Pusdienas										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0	0	3,105		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	485	13,057	21,931	50,549	0,001	0	3,965	1	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536	0	0	1,211		
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		825	26,80	35,50	90,35	0,001	0	10,481		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		1035	34,24	36,67	132,48	0,001	0	16,917		
ceturtdiena, 2024. gada 2. maijs										
Pusdienas										
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7	
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1,7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	100	43	1,648	2,312	3,708	0	0	2,092	7	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
kopā:		802	29,39	23,61	117,22	0	0,001	7,094		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kopā:		1012	36,83	24,78	159,35	0	0,001	13,530		
piektdiena, 2024. gada 3. maijs										
Pusdienas										
Cepts vistas giross	70	250	16,985	19,506	0,399	0	0	0	10;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992	0	0,008	0	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
kopā:		767	28,91	31,44	87,94	0	0,013	7,963		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852		
Diena kop										