

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0	0	0	1,243	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0	0	0	0,214	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,959	2,511	1,787	0	0	0	0,79	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	0	1,218	
Launags										
Karstmaize ar sieru un tomātu	80	127	13,36	5,68	1,6	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	0	
Cukurs	2	89	3,15	1,92	14,13	0	0	0	1,29	1;11
kopā:		1197	42,57	42,99	143,91	0,00	0,01	11,66		

	otrdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa	130	95	1,963	7,519	4,69	0	0	0	2,062	
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,796	14,914	43,318	0,001	0	0	2,135	
Svaigo- marinētu gurķu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	0	1,9	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	0	7
Launags										
Austiņa	100									
Jogurts	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	0	
Auglis	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	0	
kopā:		1097	38,00	48,02	125,97	0,00	0,00	11,20		

	trešdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	160	10,535	11,175	4,236	0	0	0	0,239	1;3
Vārīti kartupeļi	180	152	4,873	1,714	28,462	0	0	0	3,78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	1,1	1
Kīršu ogu jogurts	150	105	4,128	2,121	17,284	0	0,008	0	0,526	7
Launags										
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	0	1,05	1;5;7;8
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0	0,7	
kopā:		1151	40,62	40,41	101,42	0	0,01	12,17		

	ceturtdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0	0	0	1,588	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7,743	11,407	1,73	0	0	0	0,299	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	0	1,584	
Biešu salāti	80	44	1,066	2,557	4,139	0	0,001	0	2,4	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	1,1	1
Launags										
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,07	7,908	35,076	0	0,005	0	0,185	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	0	
kopā:		1172	41,71	40,05	160,31	0	0,01	10,62		

	piektdiena, 5.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,07	7,908	35,076	0	0,005	0	0,185	1;3;7
Pupiņu kartupeļu sautējums	180	162	13,117	11,02	2,519	0	0	0	0,199	1;3;4;7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0	0	0	0,608	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	0	2,2	1
Launags										
Biezpiena plācenītis	100	64	7,798	1,703	4,314	0	0,002	0	0	7
Zemeņu mērce	20	52	0,643	0,32	11,005	0	0,005	0	1,328	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0	0	2,072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
kopā:		826	19,81	27,86	109,63	0,00	0,00	10,52	

otrdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	146	3,02	11,568	7,216	0	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,329	16,571	48,131	0,001	0	2,372	
Svaigo- marinētu gurķu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		758	25,99	36,51	80,22	0,00	0	9,02	

ceturtdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mējas gaumē	70	187	12,291	13,038	4,941	0	0	0,279	1;3
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kiršu ogu jogurts	200	140	5,504	2,828	23,046	0	0,01	0,702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		706	28,12	26,92	84,85	0	0,01	10,26	

trešdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0	0	2,118	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,674	1,923	0	0	0,332	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,199	2,876	4,657	0	0,001	2,7	
Augļu un ogu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		727	29,16	26,01	92,54	0	0,00	9,46	

piektdiena, 5.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,07	7,908	35,076	0	0,005	0,185	1;3;7
Pupuņu kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	162	13,117	11,02	2,519	0	0	0,199	1;3;4;7
Jāņogu dzēriens	230	171	4,876	0,244	36,082	0	0	5,12	
Rudzu maize	75	81	0,581	7,9	1,764	0	0	0,051	1;7
kopā:		758	28,81	30,77	87,92	0	0,01	13,87	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0	0	2,072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
kopā:		878	21,53	28,14	119,67	0,00	0,00	11,62	

otrdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	146	3,02	11,568	7,216	0	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,329	16,571	48,131	0,001	0	2,372	
Svaigo- marinētu gurķu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
Augļu un ogu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		834	29,21	37,79	92,51	0,00	0	10,12	

ceturtdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12,291	13,038	4,941	0	0	0,279	1;3
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kīršu ogu jogurts	200	140	5,504	2,828	23,046	0	0,01	0,702	7
kopā:		809	31,56	27,48	104,93	0	0,01	12,46	

trešdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0	0	2,648	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,674	1,923	0	0	0,332	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0	0	2,429	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		838	32,93	27,48	112,46	0	0,00	11,71	

piektdiena, 5.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,07	7,908	35,076	0	0,005	0,185	1;3;7
Kartupeļu dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	162	13,117	11,02	2,519	0	0	0,199	1;3;4;7
Jāņogu dzēriens	230	171	4,876	0,244	36,082	0	0	5,12	
Rudzu maize	75	81	0,581	7,9	1,764	0	0	0,051	1;7
kopā:		820	30,66	32,05	98,10	0	0,01	14,97	

Pupiņas ar dārzeņiem
Risotto ar dārzeņiem

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0	0	1,038	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7	
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,001	0	2,139	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Biezpiena plācenīši ar ievārijumu	100	190	1,017	18,428	5,901	0	0	1,368	7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
kopā:			1258	40,89	61,96	153,77	0,00	0,01	15,07	

	otrdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	54	3,188	2,389	4,812	0	0	1,033	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,001	0	3,605	1	
Biešu kāpostu salāti ar majonēzi	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Augļu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
kopā:			1281	44,23	48,03	159,35	0,00	0,01	10,54	

	trešdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0	0	0,238	1;3	
Vārti kartupeļi	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,079	2,825	2,011	0	0	0,889	7	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485	0	0,004	0,486	7	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915	0	0,004	0,794		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Biezpiena plācenītis	100	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7	
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
kopā:			1760	64,75	57,77	237,36	0	0,01	20,33	

	ceturtdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0	0	3,101	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8,5	9,494	2,34	0	0	0,456	7	
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	70	40	0,972	2,232	4,049	0	0,001	1,852		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0,003		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218		
Launags										
Austiņa	50	78	6,45	5,6	0,35	0	0	0	3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0		
kopā:			1231	43,97	53,56	139,18	0	0,01	17,13	

	piektdiena, 12.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ievārijuma smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0,325	1;3;7	
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	4,007		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	1,9		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0	0	1,384	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,001	0	2,376	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:			774	30,57	26,45	101,71	0,00	0,01	9,39	

	otrdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	72	4,251	3,186	6,416	0	0	1,378	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,001	0	4,146	1	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:			806	29,02	31,95	90,90	0,00	0	9,17	

	trešdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3	
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:			776	25,30	34,90	87,02	0	0,01	9,27	

	ceturtdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadēļu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0	0	4,135	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0	0	0,57	7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0	0,002	2,646		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0,003		
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
kopā:			799	23,40	31,68	103,16	0	0,00	12,60	

	piektdiena, 12.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0,325	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	4,007		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	1,9		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
kopā:			740	30,30	27,24	90,51	0	0	11,52	

Piena mērce

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0	0	1,384	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0	0	2,429		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,001	0	2,376	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
kopā:			911	34,75	27,17	128,98	0,00	0,01	11,90	

	otrdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	72	4,251	3,186	6,416	0	0	1,378	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,001	0	4,146	1	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:			857	30,74	32,23	100,94	0,00	0	10,27	

	trešdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3	
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:			828	27,02	35,18	97,06	0	0,01	10,37	

	ceturtdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeli zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0	0	4,135	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0	0	0,57	7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0	0,002	2,646		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0,003		
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4	0	0	3,6	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
kopā:			845	24,66	31,88	112,76	0	0,00	13,50	

	piektdiena, 12.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0,325	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	4,007		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	1,9		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
kopā:			833	33,54	29,33	105,21	0	0	13,63	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0	0	2,885	9	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0	0	0,801		
Vārti griķi	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,33	1,426	3,08	0	0	1,712	7	
Augļu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
kopā:			1271	53,23	40,85	162,21	0,00	0,01	14,31	
otrdiena, 16.aprīlis										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6,219	9,623	6,065	0	0	1,423		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,476	5,595	29,422	0	0	4,109	9	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,805	6,538	2,09	0	0	0,71		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Biezpiena smalkmaizīte	30	69	3,12	5,7	1,26	0	0	0	1	
Jogurts	200	45	2,254	2,386	3,498	0	0	0,851	7	
Auglis	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
kopā:			1245	43,84	45,28	162,94	0	0,01	14,95	
trešdiena, 17.aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	100	184	11,126	12,259	7,258	0	0	1,13	1;3;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339		
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0	0,001	2,344		
Jāņogu krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0	0,001	0,003	1;7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Kukurūzas pārslas	50	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Jogurts	150	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
kopā:			1344	44,61	66,30	141,77	0	0,01	15,71	
ceturtdiena, 18.aprīlis										
Pusdienas										
Soļanka	150	177	10,954	12,604	4,683	0	0	1,324		
Vistas gaļas gulašs	90	137	8,708	8,933	4,899	0	0	0,639		
Vārti rīsi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748	0	0	1,808		
Augļu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Tēja	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7	
kopā:			1259	47,61	53,61	143,20	0	0,01	9,14	
piektdiena, 19.aprīlis										
Pusdienas										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Siers	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Vārti makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,377	3,071	6,184	0	0	1,689	7	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0	0	3,847	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārīti griķi	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1,497	1,604	3,465	0	0	1,926	7
Augļu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		861	25,64	26,48	116,23	0,00	0	12,26	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,293	12,83	8,087	0	0,001	1,897	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15,498	6,435	33,835	0	0	4,726	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,906	7,356	2,351	0	0,001	0,799	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		708	28,71	29,42	79,78	0	0,01	10,69	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0	0	1,13	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0	0,001	3,013	
Jāņogu krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0	0,001	0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		801	28,44	30,06	101,51	0	0,01	11,79	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	236	14,606	16,805	6,244	0	0	1,766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0	0	0,71	
Vārīti rīsi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0	0	2,324	
Augļu un ogu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592	0	0,012	1,408	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		811	34,07	31,27	95,81	0	0,01	10,52	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera smalkmaizīte	200	151	9,031	11,665	2,22	0	0	1,194	1;3
Siers	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti makaroni	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,549	3,455	6,957	0	0	1,9	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		747	33,95	27,86	87,01	0	0,00	12,77	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	91	2,727	4,321	10,123	0	0	0	3,847	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0	0,89	
Vārīti griķi	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	0	3,4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1,497	1,604	3,465	0	0	0	1,926	7
Augļu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	0	4,4	1
kopā:			965	29,08	27,04	136,31	0,00	0	14,46	
	otrdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,293	12,83	8,087	0	0,001	0	1,897	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15,498	6,435	33,835	0	0	0	4,726	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,906	7,356	2,351	0	0,001	0	0,799	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	0	1,068	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	0	4,4	1
kopā:			811	32,15	29,98	99,86	0	0,01	12,89	
	trešdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0	0	0	1,13	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0	0	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0	0,001	0	3,013	
Jāņogu krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0	0,001	0	0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	0	3,3	1
kopā:			853	30,16	30,34	111,55	0	0,01	12,89	
	ceturtdiena, 18.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka	200	236	14,606	16,805	6,244	0	0	0	1,766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0	0	0	0,71	
Vārīti rīsi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	0	2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0	0	0	2,324	
Augļu un ogu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592	0	0,012	0	1,408	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	0	3,3	1
kopā:			863	35,79	31,55	105,85	0	0,01	11,62	
	piektdiena, 19.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera smalkmaizīte	60	151	9,031	11,665	2,22	0	0	0	1,194	1;3
Siers	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	0	7
Vārīti makaroni	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,549	3,455	6,957	0	0	0	1,9	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	0	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	0	4,4	1
kopā:			809	35,80	29,14	97,19	0	0,00	13,87	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0	0	1,038	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7	
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Kāpostu salāti ar tomātiem eļļu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,001	0	2,139	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	100	190	1,017	18,428	5,901	0	0	1,368	7	
Zāļu tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
		1258	40,89	61,96	153,77	0,00	0,01	15,07		
otrdiena, 23.aprīlis										
Pusdienas										
Borščs	150	54	3,188	2,389	4,812	0	0	1,033	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,001	0	3,605	1	
Biešu kāpostu salāti ar majonēzi	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Augļu dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Auglis	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
kopā:		1281	44,23	48,03	159,35	0,00	0,01	10,54		
trešdiena, 24.aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0	0	0,238	1;3	
Vārti kartupeļi	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,079	2,825	2,011	0	0	0,889	7	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485	0	0,004	0,486	7	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915	0	0,004	0,794		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Launags										
Biezpiena plācenītis	100	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7	
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
kopā:		1760	64,75	57,77	237,36	0	0,01	20,33		
ceturtdiena, 25.aprīlis										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0	0	3,101	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8,5	9,494	2,34	0	0	0,456	7	
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	70	40	0,972	2,232	4,049	0	0,001	1,852		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0,003		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218		
Launags										
Kartupeļu pankukas	100	78	6,45	5,6	0,35	0	0	0	3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0		
kopā:		1231	43,97	53,56	139,18	0	0,01	17,13		
piektdiena, 26.aprīlis										
Pusdienas										
Smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0,325	1;3;7	
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	4,007		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	1,9		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0	0	1,384	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Kāpostu salāti ar tomātiem eļļu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,001	0	2,376	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		774	30,57	26,45	101,71	0,00	0,01	9,39		

	otrdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	72	4,251	3,186	6,416	0	0	1,378	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,001	0	4,146	1	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		806	29,02	31,95	90,90	0,00	0	9,17		

	trešdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3	
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		776	25,30	34,90	87,02	0	0,01	9,27		

	ceturtdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0	0	4,135	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0	0	0,57	7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0	0,002	2,646		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0,003		
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
kopā:		799	23,40	31,68	103,16	0	0,00	12,60		

	piektdiena, 26.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0,028	1;3;7	
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0,325	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	4,007		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	1,9		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
kopā:		740	30,30	27,24	90,51	0	0	11,52		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0	0	0	1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0	0	0	0,247	1;7
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0	0	0	2,429	
Kāpostu salāti ar tomātiem eļļu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,001	0	0	2,376	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	0	1,068	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	0	4,4	1
kopā:			911	34,75	27,17	128,98	0,00	0,01	11,90	

	otrdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	72	4,251	3,186	6,416	0	0	0	1,378	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,001	0	0	4,146	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	0	1,45	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	0	3,3	1
kopā:			857	30,74	32,23	100,94	0,00	0	10,27	

	trešdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261	0	0	0	0,278	1;3
Vārti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	0	4,2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0	0,988	7
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856	0	0,005	0	0,608	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	0	3,3	1
kopā:			828	27,02	35,18	97,06	0	0,01	10,37	

	ceturtdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeli zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0	0	0	4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0	0	0	0,57	7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0	0,924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0	0,002	0	2,646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0	0	0	0,003	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4	0	0	0	3,6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	0	1,624	
kopā:			845	24,66	31,88	112,76	0	0,00	13,50	

	piektdiena, 26.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0	0,004	0	0,028	1;3;7
Maltās gaļas krējuma mērce	100	156	9,87	9,464	7,811	0	0	0	0,325	1;3;7
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0	0	0	4,007	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0	0	0	1,9	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	0	7
kopā:			833	33,54	29,33	105,21	0	0	13,63	