

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Monday, 29.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	150	16	0.987	0.21	2.4	0	0	1.243	
Cūkgālas stroganovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0	0	0.214	1;7
Vāriņai griķi	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0.959	2.511	1.787	0	0	0.79	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātu	80	127	13.36	5.68	1.6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Cukurs	2	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
kopā:		1197	42.57	42.99	143.91	0.00	0.01	11.66	

Tuesday, 30.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	130	95	1.963	7.519	4.69	0	0	2.062	
Plovs ar cūkgālu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.001	0	2.135	
Jauno kāpostu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0	0	1.9	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Launags									
Austiņa	100								
Jogurts	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Auglis	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
kopā:		1097	38.00	48.02	125.97	0.00	0.00	11.20	

Wednesday, 1.May	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	0.239	1;3
Vāriņi kartupeļi	180	152	4.873	1.714	28.462	0	0	3.78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.839	0	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kiršu ogu jogurts	150	105	4.128	2.121	17.284	0	0.008	0.526	7
Launags									
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
kopā:		1151	40.62	40.41	101.42	0	0.01	12.17	

Thursday, 2.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgālu	150	60	3.527	2.135	6.521	0	0	1.588	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgālas mērce	90	141	7.743	11.407	1.73	0	0	0.299	
Vāriņi makaroni	150	166	3.712	0.792	35.937	0	0	1.584	
Burkānu salāti	80	44	1.066	2.557	4.139	0	0.001	2.4	
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
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
kopā:		1172	41.71	40.05	160.31	0	0.01	10.62	

Friday, 3.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									

Svētku kūciņa	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Kartupeļu biezenis	150	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Cūkgaļas karbonāde	50	41	1.288	3.332	1.825	0	0	0.608	7
Biešu gurķu salāti	70	22	0.335	0.064	4.458	0	0.003	1.05	
Augļu un ogu dzēriens	200	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	64	7.798	1.703	4.314	0	0.002	0	7
Zemeņu mērce	20	52	0.643	0.32	11.005	0	0.005	1.328	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
kopā:		1210	49.15	43.06	153.38	0	0.02	17.32	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Monday, 29.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	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
Vārīti griķi	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	

Tuesday, 30.April	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	
Jauno kāpostu 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	

Wednesday, 1.May	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	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	

Thursday, 2.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu 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 makaroni	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Burkānu salāti	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	

Friday, 3.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svētku kūciņa	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Kartupeļu biezenis	150	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas karbonāde	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Biešu gurķu salāti	100	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Augļu un ogu dzēriens	200	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

Monday, 29.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	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 griķi	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	

Tuesday, 30.April	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	
Jauno kāpostu 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	

Wednesday, 1.May	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
Kiršu 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	

Thursday, 2.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu 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 makaroni	230	254	5.692	1.214	55.103	0	0	2.429	
Burkānu salāti ar 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	

Friday, 3.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svētku kūciņa	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Kartupeļu biezenis	150	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas karbonāde	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Biešu gurķu salāti	100	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Augļu un ogu dzēriens	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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Monday, 6.May	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
Vārīti 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	

Tuesday, 7.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar gāļu	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	

Wednesday, 8.May	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
Vārīti 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	

Thursday, 9.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu 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
Vārīti 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 mērcē	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	

Friday, 10.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ievarijuma 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 kartupeli	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 maīze	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
Launags									
Karsmaīze ar žav. gaļu	100	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
kopā:		1138	43.87	45.41	135.58	0	0.01	12.42	

Lēcas ar dārzeņiem

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Monday, 6.May	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	

Tuesday, 7.May	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	

Wednesday, 8.May	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	

Thursday, 9.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar gāļu	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	

Friday, 10.May	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

Monday, 6.May	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	

Tuesday, 7.May	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	

Wednesday, 8.May	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	

Thursday, 9.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar gāļu	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	

Friday, 10.May	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

Monday, 13.May	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 cūkgala ar dārzeņiem	90	124	9.766	8.812	1.405	0	0	0.801	
Vārīti griķi	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira 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	
Zāļu 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	

Tuesday, 14.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7	
kopā:		1245	43.84	45.28	162.94	0	0.01	14.95	

Wednesday, 15.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	100	184	11.126	12.259	7.258	0	0	1.13	1;3;7
Vārīti 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									
Biezpiena sierīņš	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	

Thursday, 16.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sojanka	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	
Vārīti 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	

Friday, 17.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ievarijuma 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
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Launags									
Kartupeļu pankūka	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
kopā:		1067	48.22	38.87	129.35	0	0.01	13.48	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Monday, 13.May	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 cukgala 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	

Tuesday, 14.May	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	

Wednesday, 15.May	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	

Thursday, 16.May	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	

Friday, 17.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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

Monday, 13.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
kopā:		965	29.08	27.04	136.31	0.00	0	14.46	

Tuesday, 14.May	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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
kopā:		811	32.15	29.98	99.86	0	0.01	12.89	

Wednesday, 15.May	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
kopā:		853	30.16	30.34	111.55	0	0.01	12.89	

Thursday, 16.May	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
kopā:		863	35.79	31.55	105.85	0	0.01	11.62	

Friday, 17.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	60	151	9.031	11.665	2.22	0	0	1.194	1;3
Siers	10	20	0.26	2.	0.27	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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
kopā:		809	35.80	29.14	97.19	0	0.00	13.87	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Monday, 20.May	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
Vārīti 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	
Auglis		1258	40.89	61.96	153.77	0.00	0.01	15.07	
Tuesday, 21.May									
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
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	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	
Wednesday, 22.May									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0	0	0.238	1;3
Vārīti 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									
Cepta baltmaize olā	100	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Auglis	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	
Cukurs baltais									
kopā:		1760	64.75	57.77	237.36	0	0.01	20.33	
Thursday, 23.May									
Pusdienas									
Frikadēlu 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
Vārīti 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	

Friday, 24.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 kartupeli	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 maīze	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
Launags									
Kukurūzas pārslas	100	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Piens	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
kopā:		1138	43.87	45.41	135.58	0	0.01	12.42	

Kuskus ar dārzeņiem
Dārzeņu makaronu zupa

Makaroni ar dārzeņiem

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Monday, 20.May	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	

Tuesday, 21.May	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	

Wednesday, 22.May	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	

Thursday, 23.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu 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	

Friday, 24.May	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

Monday, 20.May	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 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	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	

Tuesday, 21.May	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	

Wednesday, 22.May	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	

Thursday, 23.May	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	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	

Friday, 24.May	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:		833	33.54	29.33	105.21	0	0	13.63	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Monday, 27.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	150	16	0.987	0.21	2.4	0	0	1.243	
Cūkgālas stroganovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0	0	0.214	1;7
Vāriņai griķi	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0.959	2.511	1.787	0	0	0.79	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātu	80	127	13.36	5.68	1.6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Cukurs	2	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
kopā:		1197	42.57	42.99	143.91	0.00	0.01	11.66	

Tuesday, 28.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	130	95	1.963	7.519	4.69	0	0	2.062	
Plovs ar cūkgālu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.001	0	2.135	
Jauno kāpostu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0	0	1.9	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Launags									
Austiņa	100								
Jogurts	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Auglis	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
kopā:		1097	38.00	48.02	125.97	0.00	0.00	11.20	

Wednesday, 29.May	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	0.239	1;3
Vāriņi kartupeļi	180	152	4.873	1.714	28.462	0	0	3.78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.839	0	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kiršu ogu jogurts	150	105	4.128	2.121	17.284	0	0.008	0.526	7
Launags									
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
kopā:		1151	40.62	40.41	101.42	0	0.01	12.17	

Thursday, 30.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgālu	150	60	3.527	2.135	6.521	0	0	1.588	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgālas mērce	90	141	7.743	11.407	1.73	0	0	0.299	
Vāriņi griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0	0	1.584	
Biešu salāti	80	44	1.066	2.557	4.139	0	0.001	2.4	
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
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
kopā:		1172	41.71	40.05	160.31	0	0.01	10.62	

Friday, 31.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									

Smalkmaizīte	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Vārtīti kartupeļi	180	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Cūkgaļas strogonovs	70	41	1.288	3.332	1.825	0	0	0.608	7
Piena mērce	50	22	0.335	0.064	4.458	0	0.003	1.05	
Augļu un ogu dzēriens	200	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	64	7.798	1.703	4.314	0	0.002	0	7
Zemeņu mērce	20	52	0.643	0.32	11.005	0	0.005	1.328	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
kopā:		1210	49.15	43.06	153.38	0	0.02	17.32	

Kuskus ar dārzeņiem
Skābeņu zupa

Vafele
Spinātu burgers

Kartupeļu pankūkas ar krējumu
Dārzeņu zupa

Dārzeņu sautējums

Pupiņu sautējums ar dārzeņiem

Kartupeļi cepti olā

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Monday, 27.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	250	26	1.644	0.35	4.	0	0	2.072	
Cūkgāļas 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	

Tuesday, 28.May	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 cūkgāļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.001	0	2.372	
Jauno kāpostu 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	

Wednesday, 29.May	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	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	

Thursday, 30.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgāļu	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 cūkgāļas 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	

Friday, 31.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas strogonovs	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Piena mērce	50	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Augļu un ogu dzēriens	200	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

Monday, 27.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas zupa ar makaroniem	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	

Tuesday, 28.May	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	
Jauno kāpostu 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	

Wednesday, 29.May	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
Kiršu 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	

Thursday, 30.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu 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	

Friday, 31.May	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	70	228	5.07	7.908	35.076	0	0.005	0.185	1;3;7
Vārīti kartupeļi	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Piena mērce	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Augļu un ogu dzēriens	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	