

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgalu	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8			2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214			0,268	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08			1,502	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822			0,75	1,218	
	otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2		3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75			4,656	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716			3,75	0,87	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
	trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28			0,049	
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016			1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951				0,644	7,
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
	ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22			2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07			0,497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
	piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,015	9,435	26,377			0,012	0,067	1;3;7
Cūkgāļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084			0,404	1;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	70	57	0,795	3,668	5,048	0,49	0,7		1,876	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486			3,75	0,525	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		756	25,59	25,02	104,05	1,567	1,000	10,895	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Ābolu dzēriens	250	64	0,223	0,44	14,526		6,25	1,45	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		755	26,19	30,71	90,53	1,250	7,500	17,108	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	100	223	21,449	14,278	0,867	0,4		0,07	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		739	35,47	24,57	88,59	0,616	0	9,205	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadelu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		753	28,70	25,66	98,88	1,300	0,450	7,076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,015	9,435	26,377		0,012	0,067	1;3;7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	100	81	1,136	5,24	7,211	0,7	1,	2,68	
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		757	22,90	25,04	106,43	1,034	6,012	11,616	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1,651	3,378	3,455	0,12		2,254	7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		837	27,85	27,86	114,93	1,587	1,000	12,371	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Ābolu dzēriens	250	64	0,223	0,44	14,526		6,25	1,45	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		807	27,91	30,99	100,57	1,250	7,500	18,208	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	100	223	21,449	14,278	0,867	0,4		0,07	
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1,866	8,107	8,011	0,019		1,95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		822	37,70	26,12	102,79	0,669	0	11,193	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		808	30,38	26,50	108,78	1,420	0,450	7,076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	70	285	4,22	13,209	36,927		0,018	0,094	1;3;7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	100	81	1,136	5,24	7,211	0,7	1,	2,68	
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		890	25,83	29,09	127,02	1,034	6,018	12,743	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	200	156	7,056	10,898	7,311	0,6	0,2	1,939	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	113	4,874	6,415	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mārci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Marinēti gurķi	70	41	0,35		2,1				
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Tītara maltās gaļas mērce	70	107	8,983	6,102	4,025	0,28		0,378	7,
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	80	205	3,84	6,48	32,			0,96	1;3;7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8,82	13,623	9,138	0,75	0,25	2,424	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		751	30,02	28,59	92,83	1,750	5,250	9,821	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	188	8,124	10,692	14,474	0,5		3,235	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		769	31,07	34,68	81,08	0,701	0	15,051	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4				
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		822	25,63	29,51	100,80	0,490	10,000	8,509	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Tītara maltās gaļas mērce	100	152	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		760	29,76	25,66	100,47	2,290	0,900	8,331	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	80	205	3,84	6,48	32,			0,96	1;3;7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10,265	9,85	12,092	0,326		0,501	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		807	24,70	24,12	119,04	0,726	6,100	11,304	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8,82	13,623	9,138	0,75	0,25	2,424	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	30,77	28,75	100,01	1,780	5,250	10,138	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	188	8,124	10,692	14,474	0,5		3,235	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		821	32,79	34,96	91,12	0,701	0	16,151	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4				
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		844	26,27	29,54	105,50	0,520	10,000	9,177	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Tītara maltās gaļas mērce	100	152	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		812	31,48	25,94	110,51	2,290	0,900	9,431	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	80	205	3,84	6,48	32,			0,96	1;3;7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11,548	11,081	13,604	0,367		0,564	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		950	29,71	26,93	142,24	0,807	6,120	14,042	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Malas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5	1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	121	8,899	5,182	9,133	0,4	0,1	1,077	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10,683	14,343	41,359	1,152		3,244	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte	80	205	3,84	6,48	32,			0,96	1;3;7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdienā, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2,788	5,713	19,867	0,5		4,926	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Malas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		840	29,71	24,85	120,77	1,230	1,600	14,852	

otrdienā, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	27,50	29,53	99,09	2,000	0,500	12,263	

trešdienā, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36		0,755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157			0,02	7,
Vārti kartupeli	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Levārijuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		806	30,91	32,68	95,43	0,590	5,500	10,945	

ceturtdienā, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	151	11,124	6,478	11,416	0,5	0,125	1,346	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		807	33,23	29,98	92,31	1,780	0,125	7,173	

piektdienā, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte iepirkta	100	256	4,8	8,1	40,			1,2	1;3;7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārti kartupeli	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		828	27,06	24,22	121,15	0,570	1,000	13,842	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdienā, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	172	3,345	6,856	23,84	0,6		5,911	
Baltmaizes grauzdiņi	30	84	2,34	1,23	15,42	0,03		1,14	1,
Malas cūkgaļas mērce	130	208	14,938	13,115	7,563	0,52		0,709	1;7
Vārti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		935	32,69	27,51	135,26	1,400	1,600	16,483	

otrdienā, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		870	31,00	32,33	112,45	2,200	0,500	12,882	

trešdienā, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36		0,755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157			0,02	7,
Vārti kartupeli	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Levārijuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		821	31,33	32,70	98,57	0,610	5,500	11,390	

ceturtdienā, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	151	11,124	6,478	11,416	0,5	0,125	1,346	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13,057	17,531	50,549	1,408		3,965	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		848	34,42	31,57	96,90	1,908	0,125	7,533	

piektdienā, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Smalkmaizīte iepirkta	100	256	4,8	8,1	40,			1,2	1;3;7
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārti kartupeli	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		926	31,69	27,47	132,82	0,600	1,000	15,155	