

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		597	18,47	26,61	70,24	1,002	1,350	9,479	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		641	16,49	16,16	105,49	0,790	5,100	3,803	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Sarkanā mērce	75	51	0,887	2,329	6,651	0,075	0,075	0,646	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		657	17,43	22,92	92,20	0,475	0,525	8,948	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		510	20,16	18,82	64,00	0,710	0,090	6,778	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		578	12,76	17,45	85,84	1,005	5,270	4,413	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	144	7,444	11,506	2,88	0,64		0,998	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		671	16,11	17,75	110,46	0,894	5,325	4,252	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		731	23,09	32,19	86,65	1,256	1,500	11,734	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plov ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		845	24,20	24,45	130,10	1,190	5,100	4,998	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	100	68	1,183	3,105	8,868	0,1	0,1	0,862	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		772	21,97	28,20	104,12	0,630	0,550	10,411	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		737	31,80	26,36	92,06	1,140	0,090	8,550	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		780	18,69	25,42	108,81	1,645	5,270	6,215	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		806	21,07	24,07	124,98	1,265	5,350	5,105	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		845	26,11	34,25	106,40	1,370	1,500	13,378	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2		3,587	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		947	28,05	28,60	142,40	1,390	5,100	5,596	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	120	82	1,419	3,726	10,642	0,12	0,12	1,034	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		877	24,18	29,60	124,10	0,650	0,720	11,875	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		845	35,17	28,37	110,10	1,190	0,090	9,676	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		959	23,22	29,52	137,02	1,965	5,270	7,557	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	270	13,957	21,575	5,401	1,2		1,872	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		917	24,98	28,48	138,88	1,555	5,350	5,711	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienas, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,229	4,774	0,24		0,568	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	35	13	0,505	0,801	0,449	0,035	0,105	0,745	
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Risu galešes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		498	17,74	17,40	66,30	0,785	1,125	6,610	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	200	184	11,244	9,708	12,672	0,2		4,556	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Bezglutēna mafrins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Risu galešes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		582	15,85	28,87	62,14	0,340	0	5,554	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	94	4,857	4,101	7,877	0,6	0,75	1,093	1,
Maltas cūkgaļas mērcē	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	70	30	1,001	2,23	2,026	0,07	0,35	0,77	
Risu galešes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		599	22,70	20,75	77,64	1,350	1,100	2,569	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Risu galešes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērcē	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		635	18,30	16,71	100,65	1,190	5,500	7,087	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	17,159	11,423	0,694	0,32		0,056	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Sarkanā mērcē	75	40	0,509	2,156	4,726			0,611	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0,56	1,088	3,111	0,07		0,84	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	35	24	0,369	1,795	1,582			0,811	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1,
Zemeņu un aveņu mērcē	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galešes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		560	25,23	18,07	70,39	0,610	5,070	8,808	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	150	296	17,715	21,055	8,952	0,45		1,066	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,513	0,04	0,12	0,852	
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		716	28,08	28,74	85,03	1,130	1,380	8,645	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	276	16,866	14,562	19,008	0,3		6,834	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Bezglutēna mafrins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		755	23,12	33,97	85,42	0,460	0	8,352	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	126	6,476	5,467	10,503	0,8	1,	1,457	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	80	34	1,144	2,549	2,316	0,08	0,4	0,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		788	30,70	28,89	97,82	1,800	1,400	3,176	

ceturtdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0,842	3,721	2,48	0,24	0,3	1,53	
Burkānu kolrābjū salāti	60	27	0,762	1,302	2,981	0,06	0,3	1,764	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		833	25,56	23,15	128,27	1,640	5,600	8,874	

piektdienā, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	110	245	23,594	15,706	0,954	0,44		0,076	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Sarkanā mērce	75	40	0,509	2,156	4,726			0,611	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		700	33,54	23,66	83,64	0,830	5,070	11,094	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienas, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	150	296	17,715	21,055	8,952	0,45		1,066	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,513	0,04	0,12	0,852	
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		815	30,37	29,74	104,02	1,180	1,545	9,846	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	350	322	19,677	16,989	22,176	0,35		7,973	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Bezglutēna mafrins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Risu galetes	50	196	3,9	0,3	41,8			1,1	
kopā:		840	26,71	36,45	96,94	0,510	0	9,711	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8,095	6,834	13,129	1,	1,25	1,821	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	80	34	1,144	2,549	2,316	0,08	0,4	0,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		820	32,32	30,26	100,45	2,000	1,650	3,540	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	360	670	25,179	20,143	96,155	1,44		4,456	
Sarkano kāpostu salāti	70	54	0,983	4,341	2,893	0,28	0,35	1,785	
Burkānu kolrābjū salāti	70	31	0,889	1,519	3,478	0,07	0,35	2,058	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		957	30,03	27,34	145,21	1,930	5,700	10,166	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	110	245	23,594	15,706	0,954	0,44		0,076	
Vārīti kartupeļi	240	179	5,088	0,254	37,651	0,24		5,342	
Sarkanā mērce	120	65	0,815	3,45	7,562			0,977	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	70	48	0,738	3,59	3,163			1,623	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		806	35,53	27,08	100,21	0,920	5,100	12,855	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		673	22,44	28,11	80,34	1,220	0	6,490	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	144	7,444	11,506	2,88	0,64		0,998	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		671	16,11	17,75	110,46	0,894	5,325	4,252	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Risu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		540	15,73	17,91	76,66	0,490	5,240	6,208	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Vistas gaļa karija mērcē	150	227	14,702	16,567	4,208	0,15		0,567	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		871	30,50	37,57	100,13	1,520	0	7,423	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		806	21,07	24,07	124,98	1,265	5,350	5,105	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	233	12,904	19,011	2,884	0,15		0,499	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0,795	4,2	2,453	0,05	0,3	0,759	
Risu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		703	22,31	25,20	93,80	0,650	5,300	8,753	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Vistas gaļa karija mērcē	150	227	14,702	16,567	4,208	0,15		0,567	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		871	30,50	37,57	100,13	1,520	0	7,423	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	270	13,957	21,575	5,401	1,2		1,872	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		917	24,98	28,48	138,88	1,555	5,350	5,711	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	200	311	17,206	25,349	3,845	0,2		0,665	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	61	0,954	5,039	2,944	0,06	0,36	0,911	
Risu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		830	27,55	32,43	103,61	0,710	5,360	9,291	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		597	18,47	26,61	70,24	1,002	1,350	9,479	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		641	16,49	16,16	105,49	0,790	5,100	3,803	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Sarkanā mērce	75	51	0,887	2,329	6,651	0,075	0,075	0,646	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		657	17,43	22,92	92,20	0,475	0,525	8,948	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		510	20,16	18,82	64,00	0,710	0,090	6,778	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		578	12,76	17,45	85,84	1,005	5,270	4,413	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		731	23,09	32,19	86,65	1,256	1,500	11,734	

otrdienā, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		845	24,20	24,45	130,10	1,190	5,100	4,998	

trešdienā, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	100	68	1,183	3,105	8,868	0,1	0,1	0,862	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		772	21,97	28,20	104,12	0,630	0,550	10,411	

ceturtdienā, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		737	31,80	26,36	92,06	1,140	0,090	8,550	

piektdienā, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		780	18,69	25,42	108,81	1,645	5,270	6,215	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienas, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		845	26,11	34,25	106,40	1,370	1,500	13,378	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plov ar cūkgaļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2		3,587	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Mannā biezputra bez piena	100	130	2,408	1,508	26,402	0,1	0,1	0,022	1,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		947	28,05	28,60	142,40	1,390	5,100	5,596	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	120	82	1,419	3,726	10,642	0,12	0,12	1,034	9,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		877	24,18	29,60	124,10	0,650	0,720	11,875	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		845	35,17	28,37	110,10	1,190	0,090	9,676	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		959	23,22	29,52	137,02	1,965	5,270	7,557	