

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Griķi ar maltu cūkgaļu	200	401	16,534	13,279	53,92	0,7			2,977	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16			1,92	
Zemeņu kokteilis ar risu dzērienu	200	116	0,555	2,129	23,203				1,855	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		627	18,67	18,50	95,63	0,860	0		8,752	

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3		2,44	
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7,841	8,836	2,244	0,08			0,302	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8		2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:		554	20,53	19,78	71,50	1,360	1,100		5,362	

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008			0,091	
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05				
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806			5,	0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16		1,64	
kopā:		632	18,91	23,39	86,16	0,288	5,160		2,898	

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	150	218	16,399	15,533	3,233	0,15			0,348	
Vārīti kartupeļi	210	156	4,452	0,223	32,945	0,21			4,675	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4		1,153	
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	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		615	25,10	19,68	81,96	0,740	5,400		8,283	

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5,145	4,134	5,266	0,6			1,468	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28			3,605	1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12			2,16	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		586	19,25	20,97	71,14	2,000	0		7,673	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	300	602	24,801	19,918	80,88	1,05		4,466	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0,24		2,88	
Zemeņu kokteilis ar risu dzērienu	200	116	0,555	2,129	23,203			1,855	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		856	27,58	26,38	126,15	1,290	0	11,201	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Vistas gaļa karija mērcē	120	182	11,761	13,253	3,367	0,12		0,454	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		731	28,06	26,97	91,54	1,800	1,200	6,328	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
kopā:		708	20,06	23,84	102,97	0,363	5,160	3,129	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	200	291	21,865	20,711	4,311	0,2		0,463	
Vārīti kartupeļi	210	156	4,452	0,223	32,945	0,21		4,675	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
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	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		727	31,34	24,92	91,40	0,790	5,400	8,618	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		720	24,13	26,57	85,34	2,560	0	9,783	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	350	702	28,934	23,238	94,36	1,225		5,21	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0,24		2,88	
Zemeņu kokteilis ar risu dzērienu	200	116	0,555	2,129	23,203			1,855	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		956	31,71	29,70	139,63	1,465	0	11,945	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Vistas gaļa karija mērcē	120	182	11,761	13,253	3,367	0,12		0,454	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		847	31,68	29,74	110,46	2,200	1,300	7,141	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
kopā:		810	23,30	27,39	117,32	0,435	5,200	3,783	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	220	320	24,051	22,782	4,742	0,22		0,51	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	120	52	1,756	3,857	3,407	0,36	0,6	1,729	
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	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		803	34,96	28,32	99,24	0,970	5,600	10,131	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		848	28,81	31,94	98,59	3,080	0	11,174	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8,992	9,296	3,251	0,08		0,237	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		521	19,91	18,60	68,16	0,652	0,400	7,105	

otrdiena, 20.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		672	18,40	27,76	84,75	0,930	0,800	2,645	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14,055	12,135	15,84	0,25		5,695	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		577	17,65	18,89	82,62	0,590	5,100	11,430	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5		3,235	
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
Bezglutēna mafins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		685	12,69	28,47	90,51	0,500	0	6,115	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,63	0,45	1,087	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
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,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		650	25,39	27,15	74,66	1,309	0,525	7,544	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		717	27,89	25,51	93,16	0,856	0,400	9,176	

otrdiena, 20.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		824	24,39	33,60	103,10	1,210	0,800	2,779	

trešdiena, 21.janvāris	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	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		725	24,34	24,82	98,93	0,730	5,120	14,403	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	450	309	12,247	16,978	26,054	0,9		5,823	
Rīsu galetes	50	196	3,9	0,3	41,8			1,1	
Bezglutēna mafins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		861	18,92	36,08	110,45	0,900	0	8,923	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,84	0,6	1,449	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	75	51	0,887	2,329	6,651	0,075	0,075	0,646	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		764	28,61	29,15	94,73	1,569	0,675	9,239	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		807	30,60	27,72	108,17	1,020	0,400	10,908	

otrdiena, 20.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		915	27,19	34,99	119,59	1,410	0,800	2,779	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	400	368	22,488	19,416	25,344	0,4		9,112	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		802	27,48	27,63	108,66	0,840	5,120	15,605	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	500	343	13,608	18,865	28,948	1,		6,47	
Rīsu galetes	50	196	3,9	0,3	41,8			1,1	
Bezglutēna mafins	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		896	20,28	37,97	113,35	1,000	0	9,570	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	300	228	8,252	11,362	23,222	1,26	0,9	2,174	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	75	51	0,887	2,329	6,651	0,075	0,075	0,646	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		840	31,36	32,94	102,48	1,989	0,975	9,964	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	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,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		537	20,61	18,34	70,62	0,830	0	4,648	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		678	21,99	18,54	103,73	0,440	5,400	6,502	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9,541	11,6	4,649	0,006		0,065	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		566	15,95	22,59	72,59	0,406	0	4,362	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		560	15,60	17,86	77,16	1,050	1,500	6,894	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu 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:		590	21,46	18,73	81,86	1,460	5,400	4,443	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		728	27,35	23,49	99,21	1,100	0	6,108	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	200	303	19,352	19,851	10,886	0,2		1,421	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		827	28,63	24,64	120,41	0,540	5,600	8,521	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		739	20,43	28,78	96,60	0,577	0	6,018	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	200	124	2,568	6,278	14,173	0,6	2,	3,546	9,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		732	20,88	23,64	101,37	1,400	2,000	8,597	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	198	15,784	12,589	4,67	0,6		1,465	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu 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:		747	29,52	24,31	99,91	1,860	5,400	4,932	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11,184	16,477	2,499	0,13		0,432	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		886	33,90	29,39	118,45	1,380	0	6,738	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	250	378	24,19	24,814	13,608	0,25		1,776	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
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	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		958	34,70	29,86	135,11	0,640	5,600	9,404	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		808	23,40	31,15	105,37	0,628	0	7,144	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75	2,5	4,433	9,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		865	25,38	29,35	117,22	1,750	2,500	10,082	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	180	238	18,941	15,107	5,603	0,72		1,758	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
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:		878	35,47	28,22	117,34	2,180	5,400	5,225	