

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>499</b>	<b>24,00</b>	<b>18,32</b>	<b>58,69</b>	<b>1,050</b>	<b>0</b>	<b>6,804</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
<b>kopā:</b>		<b>551</b>	<b>19,26</b>	<b>16,70</b>	<b>78,94</b>	<b>0,870</b>	<b>4,600</b>	<b>3,778</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>527</b>	<b>14,61</b>	<b>23,06</b>	<b>66,00</b>	<b>0,840</b>	<b>0,400</b>	<b>5,400</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28		0,587	1;3
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			
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>19,55</b>	<b>18,27</b>	<b>83,07</b>	<b>0,620</b>	<b>4,240</b>	<b>6,904</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Cūkgāļas strogonovs	150	218	16,399	15,533	3,233	0,15		0,348	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>715</b>	<b>34,39</b>	<b>25,88</b>	<b>84,72</b>	<b>1,350</b>	<b>0</b>	<b>9,680</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>756</b>	<b>28,31</b>	<b>24,96</b>	<b>101,81</b>	<b>1,150</b>	<b>5,800</b>	<b>5,103</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>777</b>	<b>23,08</b>	<b>34,10</b>	<b>95,07</b>	<b>1,295</b>	<b>0,400</b>	<b>7,529</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	100	263	18,034	18,41	6,021	0,4		0,839	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>770</b>	<b>27,77</b>	<b>24,48</b>	<b>106,75</b>	<b>0,815</b>	<b>4,240</b>	<b>9,369</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Cūkgāļas strogonovs	160	233	17,492	16,569	3,449	0,16		0,371	
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0,3		3,168	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	60	1,546	2,762	7,073			3,862	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>36,76</b>	<b>28,08</b>	<b>101,21</b>	<b>1,460</b>	<b>0</b>	<b>10,947</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>860</b>	<b>31,39</b>	<b>27,19</b>	<b>119,32</b>	<b>1,370</b>	<b>6,000</b>	<b>5,681</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>23,44</b>	<b>36,66</b>	<b>96,96</b>	<b>1,345</b>	<b>0,400</b>	<b>8,273</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	120	316	21,641	22,092	7,225	0,48		1,007	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399	0,05	0,3	0,936	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>870</b>	<b>32,65</b>	<b>29,05</b>	<b>116,28</b>	<b>0,955</b>	<b>4,300</b>	<b>10,837</b>	