

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	144	7,444	11,506	2,88	0,64		0,998	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		511	19,67	21,66	58,88	1,550	0,400	7,813	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		621	15,93	16,40	99,77	0,510	5,080	10,824	

ceturtdiena, 7.maijs	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	
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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		617	21,40	21,49	82,26	1,240	0,655	5,830	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	270	14,78	17,023	14,027	1,		2,712	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		568	19,44	19,03	77,54	1,120	4,000	7,832	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		722	28,36	29,60	84,32	2,120	0,400	10,395	

trešdiena, 6.maijs	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	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		767	23,01	25,33	108,96	0,630	5,080	12,170	

ceturtdiena, 7.maijs	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	
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	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		808	28,14	28,56	106,86	1,595	0,820	6,725	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	400	432	23,648	27,236	22,442	1,6		4,338	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		750	28,37	29,27	90,68	1,720	5,000	9,657	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		808	31,61	31,50	98,27	2,370	0,400	11,378	

trešdiena, 6.maijs	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	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		890	26,36	27,70	130,08	0,760	5,120	15,333	

ceturtdiena, 7.maijs	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	
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	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		828	28,86	29,44	109,13	1,645	0,985	7,486	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	450	486	26,604	30,641	25,248	1,8		4,881	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		804	31,33	32,67	93,49	1,920	5,000	10,200	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	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	
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,
	Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
	kopā:		516	20,40	22,58	56,71	1,910	0,850	5,401	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Cūkgaļas kotlete	50	158	9,017	12,205	3,01	0,2		0,42	1;3
	Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
	Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
	Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
	Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
	kopā:		563	15,82	23,24	71,98	0,720	0	4,459	

	trešdiena, 13.maijs	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,
	Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
	kopā:		566	21,23	19,03	76,52	1,142	0,400	9,459	

	ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Cūkgaļas gulašs	100	175	11,038	13,289	2,973	0,4		0,421	
	Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
	Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
	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	
	kopā:		536	19,07	19,02	69,98	0,880	4,400	10,144	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Soļanka	250	263	11,578	18,648	11,018	0,25	0,25	1,439	1,
	Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
	Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
	Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
	Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
	kopā:		561	16,24	20,66	74,53	0,370	4,250	6,559	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	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	
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
	Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
	Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
	kopā:		702	27,98	28,64	81,21	2,440	1,000	7,254	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
	Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
	Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
	Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
	Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
	kopā:		700	20,69	28,74	89,15	0,875	0	5,154	

	trešdiena, 13.maijs	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,
	Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
	Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
	kopā:		746	27,92	24,05	102,94	1,456	0,400	12,382	

	ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Cūkgaļas gulašs	150	263	16,556	19,934	4,459	0,6		0,632	
	Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
	Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
	Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
	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	
	kopā:		738	28,19	26,31	93,64	1,080	5,400	12,875	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Sojanka	400	421	18,526	29,837	17,629	0,4	0,4	2,302	1,
	Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
	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,
	Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
	kopā:		739	23,25	31,87	85,87	0,520	5,400	7,621	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6,876	9,468	19,352	1,05	0,75	1,811		
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:			836	33,83	34,42	95,66	2,970	1,150	8,007	

	otrdiena, 12.maijs	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	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64		
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075				
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6		
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6	
kopā:			819	25,54	33,89	102,33	1,005	0	5,850	

	trešdiena, 13.maijs	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,	
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:			875	32,88	28,78	119,33	1,770	0,400	14,205	

	ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas gulašs	180	316	19,868	23,92	5,351	0,72		0,758		
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,	
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		
kopā:			880	34,28	30,63	112,42	1,250	5,400	15,214	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sojanka	450	474	20,841	33,566	19,833	0,45	0,45	2,59	1,	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
kopā:			843	27,28	35,88	98,11	0,570	5,450	9,009	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	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	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
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,
kopā:		513	16,63	17,98	69,78	1,320	0	4,988	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		587	17,87	16,47	90,87	0,450	5,000	6,642	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	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			
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		601	19,15	22,15	79,37	0,840	4,000	7,146	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	
Risu 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	
kopā:		551	19,26	16,70	78,94	0,870	4,600	3,778	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	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				
kopā:		527	14,61	23,06	66,00	0,840	0,400	5,400	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	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	
Vegāniskais siers Gouda	40	119		9,6	8,4				
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
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,
kopā:		759	24,24	24,44	107,95	1,800	0	7,220	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	170	247	18,585	17,604	3,665	0,17		0,394	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0,24		2,88	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		758	27,08	24,60	106,14	0,610	5,000	7,812	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	100	316	18,034	24,41	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			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
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,
kopā:		836	27,66	31,21	108,30	1,115	5,000	10,210	

ceturtdiena, 21.maijs	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	
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	
Risu 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	
kopā:		756	28,31	24,96	101,81	1,150	5,800	5,103	

piektdiena, 22.maijs	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	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	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				
kopā:		777	23,08	34,10	95,07	1,295	0,400	7,529	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	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	
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
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,
kopā:		848	25,83	28,87	118,86	2,000	0	7,408	

otrdiena, 19.maijs	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 griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0,24		2,88	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		857	31,60	27,98	118,77	0,690	5,000	8,409	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	100	316	18,034	24,41	6,021	0,4		0,839	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			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
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,
kopā:		873	28,72	31,26	116,15	1,165	5,000	11,323	

ceturtdiena, 21.maijs	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	
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	
Risu 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	
kopā:		860	31,39	27,19	119,32	1,370	6,000	5,681	

piektdiena, 22.maijs	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	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	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				
kopā:		809	23,44	36,66	96,96	1,345	0,400	8,273	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	144	7,444	11,506	2,88	0,64		0,998	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		511	19,67	21,66	58,88	1,550	0,400	7,813	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		621	15,93	16,40	99,77	0,510	5,080	10,824	

trešdiena, 27.maijs	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	
Vistas gaļas kotlete mājās 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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		617	21,40	21,49	82,26	1,240	0,655	5,830	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	250	270	14,78	17,023	14,027	1,		2,712	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		568	19,44	19,03	77,54	1,120	4,000	7,832	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211		0,645	1,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
kopā:		548	14,70	16,48	85,16	0,441	5,160	3,894	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8			1,821	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96			1,497	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			722	28,36	29,60	84,32	2,120	0,400	10,395	

	otrdiena, 26.maijs	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	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12			0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:			767	23,01	25,33	108,96	0,630	5,080	12,170	

	trešdiena, 27.maijs	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	
Vistas gaļas kotlete mājās 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	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075				
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			808	28,14	28,56	106,86	1,595	0,820	6,725	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažupa	400	432	23,648	27,236	22,442	1,6			4,338	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12			0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:			750	28,37	29,27	90,68	1,720	5,000	9,657	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	120	223	11,867	17,806	3,929	0,362			1,107	1,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16		0,982	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,		0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,					
kopā:			750	22,49	24,28	109,65	0,642	5,160	5,687	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		808	31,61	31,50	98,27	2,370	0,400	11,378	

otrdiena, 26.maijs	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	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		890	26,36	27,70	130,08	0,760	5,120	15,333	

trešdiena, 27.maijs	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	
Vistas gaļas kotlete mājās 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	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		828	28,86	29,44	109,13	1,645	0,985	7,486	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	450	486	26,604	30,641	25,248	1,8		4,881	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		804	31,33	32,67	93,49	1,920	5,000	10,200	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452		1,383	1,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Risu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
kopā:		875	26,94	29,80	124,35	0,802	5,200	6,440	