

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	329	13,763	20,309	22,324	0,2		3,631	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		663	25,79	28,45	74,65	0,240	5,240	7,246	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
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:		609	24,01	23,94	71,56	1,610	0,400	12,148	

ceturtdiena, 4.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		626	23,55	26,70	72,84	1,270	1,500	7,787	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,8	0,4	1,541	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		721	18,76	28,51	86,37	1,640	0,560	8,245	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	411	17,204	25,386	27,905	0,25		4,539	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		849	32,67	34,08	100,31	0,290	5,240	10,354	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		733	28,26	26,21	92,47	1,774	0,400	15,565	

ceturtdiena, 4.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		776	28,27	29,65	98,41	1,560	1,600	9,989	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,8	0,4	1,541	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		917	24,02	34,28	113,97	1,840	0,560	9,995	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	460	19,269	28,432	31,254	0,28		5,084	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		898	34,74	37,13	103,66	0,320	5,240	10,899	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		858	32,51	28,48	113,39	1,938	0,400	18,982	

ceturtdiena, 4.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		857	31,66	33,45	106,55	1,860	1,700	11,008	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	227	9,688	15,216	10,935	1,	0,5	1,926	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		963	25,96	37,32	116,16	2,040	0,660	10,380	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241		0,738	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07	2,235	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		622	23,29	28,00	68,90	1,061	0,070	7,786	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5,145	5,634	5,266	0,6		1,468	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1,127	2,916	1,597	0,07		0,532	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		559	18,97	23,08	62,51	1,630	0	7,144	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7,704	9,361	3,382	0,016		0,953	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		663	23,20	26,72	82,33	0,526	1,500	8,114	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	172	2,44	10,44	17,146		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens 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:		685	19,38	28,63	85,15	0,961	6,750	6,704	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		531	17,64	21,53	66,59	0,820	0,140	7,323	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241		0,738	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		763	27,15	30,58	93,96	1,321	0,080	10,442	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6,86	7,511	7,022	0,8		1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		748	25,54	29,64	86,02	2,160	0	9,710	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	161	9,63	11,701	4,227	0,02		1,191	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		783	26,90	30,99	99,04	0,660	1,800	9,672	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08		0,492	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	172	2,44	10,44	17,146		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens 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:		777	22,92	32,47	95,72	1,312	6,750	8,019	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1,		2,965	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		762	26,16	31,38	93,63	1,280	0,160	9,594	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3,871	6,576	13,184	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8,9	13,355	2,947	0,271		0,83	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		859	30,63	33,66	106,96	1,551	0,080	12,344	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8,575	9,389	8,778	1,		2,446	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	485	14,244	19,124	55,145	1,536		4,326	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		860	29,63	34,71	96,97	2,616	0	10,920	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	120	193	11,556	14,041	5,072	0,024		1,43	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		889	30,37	33,98	115,17	0,764	1,950	10,881	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08		0,492	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	172	2,44	10,44	17,146		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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:		829	24,64	32,75	105,76	1,312	6,750	9,119	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	300	604	22,993	24,857	72,197	1,2		3,558	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		885	30,68	36,60	108,20	1,530	0,160	11,149	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 15.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu - burkānu salāti	70	44	0,945	2,191	5,194	0,07	0,07	1,981	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		583	26,57	22,04	69,03	0,650	0,070	7,106	

otrdienā, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	70	50	0,84	3,634	3,477	0,21	0,7	1,922	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		641	17,58	22,26	84,78	0,940	0,700	5,146	

trešdienā, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	50	178	12,132	13,932	0,285	0,042			10;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175	0,86	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		575	20,82	27,84	58,89	0,391	0,175	5,976	

ceturtdienā, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13,695	12,596	5,055	0,097		0,357	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Redīsu un burkānu salāti	70	44	0,756	3,584	2,197		0,35	1,4	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		570	25,32	23,13	62,93	0,427	0,500	10,305	

piektdienā, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	344	12,858	18,27	32,104	0,2		2,81	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		585	22,22	27,79	61,17	0,870	0,350	10,366	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu - burkānu salāti	80	51	1,08	2,504	5,936	0,08	0,08	2,264	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		742	32,61	25,80	93,69	0,800	0,080	9,757	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0,96	4,153	3,974	0,24	0,8	2,197	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		853	20,50	26,68	120,55	1,280	0,800	7,528	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	60	214	14,558	16,719	0,342	0,05			10;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0,613	7,11	2,938	0,068		0,046	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0,898	3,744	2,087	0,004	0,2	0,983	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		793	27,55	34,98	90,01	0,542	0,200	8,635	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13,695	12,596	5,055	0,097		0,357	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	50	0,864	4,096	2,511		0,4	1,6	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		716	30,14	25,28	88,50	0,497	0,600	13,902	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	250	430	16,073	22,837	40,13	0,25		3,512	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		772	29,40	34,61	84,92	1,130	0,400	14,155	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10,342	9,08	5,236	0,36		0,491	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu - burkānu salāti	80	51	1,08	2,504	5,936	0,08	0,08	2,264	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		843	36,80	28,96	107,57	0,940	0,080	11,026	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0,96	4,153	3,974	0,24	0,8	2,197	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		873	21,66	28,21	121,04	1,310	0,800	7,544	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	60	214	14,558	16,719	0,342	0,05			10;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0,613	7,11	2,938	0,068		0,046	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0,898	3,744	2,087	0,004	0,2	0,983	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		847	28,91	36,13	99,53	0,622	0,200	9,871	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13,695	12,596	5,055	0,097		0,357	1;3;7
Kartupeļu biežputra	270	228	7,309	2,572	42,692	0,27		5,67	7,
Redīsu un burkānu salāti	100	63	1,08	5,12	3,139		0,5	2,	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		807	32,98	27,85	102,21	0,617	0,750	16,548	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	250	430	16,073	22,837	40,13	0,25		3,512	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		869	33,22	36,54	100,34	1,330	0,400	17,118	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnišiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	70	34	0,854	2,24	2,514	0,07		1,694	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		551	18,63	21,55	70,23	0,810	1,500	7,622	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,282		0,266	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,87	1,73	1,775	0,002	0,088	0,847	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2,971	12,488	16,961		4,3	1,006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		691	23,04	27,25	87,38	0,434	8,388	4,936	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19		1,13	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		645	16,91	24,26	79,40	1,080	0	7,718	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	70	127	6,822	10,157	2,133	0,28		0,155	1;7
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,24		1,44	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		669	26,66	26,96	78,92	1,178	0,450	10,319	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3,216	5,553	6,2			2,013	7,
Plovs ar vistas gaļu	170	295	11,462	9,474	40,519	0,68		2,016	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		525	19,41	18,21	69,31	0,760	0,400	7,057	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnišiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	90	172	10,	12,547	4,659	0,18		0,399	7;9
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	38	0,976	2,56	2,874	0,08		1,936	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		705	23,84	27,14	91,02	1,080	2,000	9,356	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,362		0,342	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2,971	12,488	16,961		4,3	1,006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		834	28,05	30,20	111,03	0,564	8,400	6,465	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19		1,13	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		822	19,76	27,61	109,57	1,350	0	10,541	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		838	33,10	33,46	99,91	1,530	0,600	12,561	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4,288	7,403	8,267			2,684	7,
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16,856	13,933	59,587	1,		2,965	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		701	26,18	25,16	90,99	1,100	0,500	8,884	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnišiem	250	170	5,672	10,566	13,098	0,75	2,5	3,323	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	38	0,976	2,56	2,874	0,08		1,936	
Saldiskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		837	28,09	31,01	110,94	1,280	2,500	11,282	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,362		0,342	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2,971	12,488	16,961		4,3	1,006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		834	28,05	30,20	111,03	0,564	8,400	6,465	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25		3,966	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19		1,13	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		845	20,53	29,00	111,48	1,400	0	11,334	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	255	11,377	13,684	21,493	0,812	0,75	0,749	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		889	35,38	36,19	104,21	1,692	0,750	12,711	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5,36	9,254	10,334			3,355	7,
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20,228	16,72	71,504	1,2		3,558	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		818	30,62	29,80	104,98	1,300	0,500	10,148	