

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	244,34	530,1	383,85	731,487	328,	
--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs

piens

kartupeļi

dārzeni

augļi

veidā

1. diena

Diena kopā:	48,	25,6	23,85	137,6	10,	73,
--------------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	60,	200,	140,	105,24	30,52	76,
--------------------	------------	-------------	-------------	---------------	--------------	------------

3. diena

Diena kopā:	53,04	77,5	174,	146,877	10,	30,
--------------------	--------------	-------------	-------------	----------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	47,3	217,	12,	161,25	10,	69,
--------------------	-------------	-------------	------------	---------------	------------	------------

5. diena

Diena kopā:	36,	10,	34,	110,	10,	80,
--------------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	246,42	540,04	245,25	758,125	321,	
--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs

piens

kartupeļi

dārzeni

augļi

veidā

1. diena

Diena kopā:	41,6	210,	22,5	141,	10,	64,
--------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	67,5	24,	26,25	126,75	10,	56,
--------------------	-------------	------------	--------------	---------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	38,32	221,04	15,	153,93	10,	59,
--------------------	--------------	---------------	------------	---------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	54,	75,	159,	82,6	31,	72,
--------------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

5. diena

Diena kopā:	45,	10,	22,5	182,845	10,	70,
--------------------	------------	------------	-------------	----------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	254,665	501,613	232,5	771,631	298,	
--------------	----------------	----------------	--------------	----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs

piens

kartupeļi

dārzeni

augļi

veidā

1. diena

Diena kopā:	62,4	224,	7,5	150,8	10,	30,
--------------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	43,4	173,44	0	69,86	46,8	64,
--------------------	-------------	---------------	----------	--------------	-------------	------------

3. diena

Diena kopā:	75,	19,	15,	158,925	10,42	66,
--------------------	------------	------------	------------	----------------	--------------	------------

4. diena

Diena kopā:	73,865	63,173	180,	161,166	10,	70,
--------------------	---------------	---------------	-------------	----------------	------------	------------

5. diena

Diena kopā:	0	22,	30,	143,66	10,	68,
--------------------	----------	------------	------------	---------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	242,78	520,63	237,2	834,474	286,	
--------------	---------------	---------------	--------------	----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs

piens

kartupeļi

dārzeni

augļi

veidā

1. diena

Diena kopā:	42,	15,6	22,5	119,05	10,	66,
--------------------	------------	-------------	-------------	---------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	39,2	232,	0	81,9	74,21	73,
--------------------	-------------	-------------	----------	-------------	--------------	------------

3. diena

Diena kopā:	55,	49,8	15,	163,744	10,	67,
--------------------	------------	-------------	------------	----------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	62,55	223,23	180,2	86,44	110,	0
--------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	----------

5. diena

Diena kopā:	44,03	0	19,5	169,13	10,	80,
--------------------	--------------	----------	-------------	---------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		281,24	535,	488,8	805,547	339,

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena						
Diena kopā:	60,	29,5	31,8	158,4	10,	74,
2. diena						
Diena kopā:	75,	200,	175,	112,3	30,52	76,
3. diena						
Diena kopā:	55,04	77,5	232,	164,927	10,	40,
4. diena						
Diena kopā:	55,2	218,	16,	189,4	10,	69,
5. diena						
Diena kopā:	36,	10,	34,	110,	10,	80,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		317,5	567,3	327,	928,81	368,

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena						
Diena kopā:	41,6	210,	30,	168,	10,	73,
2. diena						
Diena kopā:	90,	26,	35,	158,	10,	64,
3. diena						
Diena kopā:	47,9	223,8	20,	191,5	10,	68,
4. diena						
Diena kopā:	63,	97,5	212,	96,3	31,	83,
5. diena						
Diena kopā:	75,	10,	30,	244,01	10,	80,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		291,065	517,433	270,	926,224	347,

dārzeni,
augļi
svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena						
Diena kopā:	75,6	226,	10,	185,2	10,	40,
2. diena						
Diena kopā:	49,6	175,36	0	79,84	46,8	73,
3. diena						
Diena kopā:	90,	23,5	20,	199,138	10,48	76,
4. diena						
Diena kopā:	75,865	67,573	200,	199,216	10,	80,
5. diena						
Diena kopā:	0	25,	40,	175,55	10,	78,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		308,	528,01	288,	989,864	337,

dārzeni,
augļi
svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena						
Diena kopā:	54,	17,2	30,	145,2	10,	76,
2. diena						
Diena kopā:	50,4	234,	0	94,8	74,24	84,
3. diena						
Diena kopā:	57,	49,8	20,	195,944	10,	77,
4. diena						
Diena kopā:	81,85	227,01	212,	114,68	110,	0
5. diena						
Diena kopā:	64,75	0	26,	225,	10,	100,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	315,04	537,	588,25	884,033	338,	
--------------	---------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena

Diena kopā:	60,	29,5	39,75	177,6	10,	73,
--------------------	------------	-------------	--------------	--------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	84,	200,	196,	116,536	30,52	76,
--------------------	------------	-------------	-------------	----------------	--------------	------------

3. diena

Diena kopā:	57,04	77,5	290,	182,977	10,	40,
--------------------	--------------	-------------	-------------	----------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	69,	220,	20,	219,35	10,	69,
--------------------	------------	-------------	------------	---------------	------------	------------

5. diena

Diena kopā:	45,	10,	42,5	117,05	10,	80,
--------------------	------------	------------	-------------	---------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	366,78	570,06	355,75	1036,745	368,	
--------------	---------------	---------------	---------------	-----------------	-------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena

Diena kopā:	46,8	210,	37,5	188,7	10,	73,
--------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	109,5	26,	43,75	178,55	10,	64,
--------------------	--------------	------------	--------------	---------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	57,48	226,56	25,	220,57	10,	68,
--------------------	--------------	---------------	------------	---------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	63,	97,5	212,	96,3	31,	83,
--------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	------------

5. diena

Diena kopā:	90,	10,	37,5	281,625	10,	80,
--------------------	------------	------------	-------------	----------------	------------	------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

Grupa 10.-12.klase

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā: 312,465 536,753 357,5 1043,184 337,

dārzeni,

augļi

svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena

Diena kopā: 88,8 228, 12,5 209,6 10, 40,

2. diena

Diena kopā: 55,8 177,28 0 80,6 46,8 73,

3. diena

Diena kopā: 90, 23,5 25, 229,588 10,48 76,

4. diena

Diena kopā: 77,865 82,973 270, 247,266 10, 100,

5. diena

Diena kopā: 0 25, 50, 188,85 10, 48,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

Grupa 10.-12.klase

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā: 338,95 528,81 307, 1060,464 337,

dārzeni,

augļi

svaigā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena

Diena kopā: 60, 18, 37,5 160,25 10, 76,

2. diena

Diena kopā: 50,4 234, 0 94,8 74,24 84,

3. diena

Diena kopā: 59, 49,8 25, 218,444 10, 77,

4. diena

Diena kopā: 91,85 227,01 212, 119,78 110, 0

5. diena

Diena kopā: 77,7 0 32,5 252,95 10, 100,