

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

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

kopā:	248,74	561,1	334,5	730,903	437,6	
--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	78,	25,6	0	105,525	0	73,6
--------------------	------------	-------------	----------	----------------	----------	-------------

2. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	45,	200,	120,	96,45	22,	80,
--------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------

3. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	53,04	77,5	174,	145,728	0	38,4
--------------------	--------------	-------------	-------------	----------------	----------	-------------

4. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	53,2	218,	12,	164,05	0	69,6
--------------------	-------------	-------------	------------	---------------	----------	-------------

5. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	19,5	40,	28,5	97,15	100,	176,
--------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

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

kopā:	246,42	533,84	237,75	881,68	375,1	
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	41,6	210,	22,5	142,	0	64,4
--------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------

2. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	67,5	10,	26,25	149,75	100,	80,
--------------------	-------------	------------	--------------	---------------	-------------	------------

3. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	38,32	221,04	15,	154,93	0	59,5
--------------------	--------------	---------------	------------	---------------	----------	-------------

4. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	54,	82,8	159,	81,	21,	71,2
--------------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------

5. diena						
-----------------	--	--	--	--	--	--

Diena kopā:	45,	10,	15,	133,	100,	100,
--------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

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

kopā:	245,9	542,96	238,	808,84	528,96	
--------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	75,6	26,	0	116,	0	72,
--------------------	-------------	------------	----------	-------------	----------	------------

2. diena

Diena kopā:	57,1	225,36	0	145,48	0	78,4
--------------------	-------------	---------------	----------	---------------	----------	-------------

3. diena

Diena kopā:	6,	10,	18,	102,05	100,	138,8
--------------------	-----------	------------	------------	---------------	-------------	--------------

4. diena

Diena kopā:	53,2	218,	0	174,75	0	75,2
--------------------	-------------	-------------	----------	---------------	----------	-------------

5. diena

Diena kopā:	54,	63,6	220,	70,56	100,	164,56
--------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

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

kopā:	281,145	517,403	273,2	730,447	353,6	
--------------	----------------	----------------	--------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	42,	15,6	37,5	144,75	0	78,4
--------------------	------------	-------------	-------------	---------------	----------	-------------

2. diena

Diena kopā:	39,2	232,	0	84,4	80,	76,
--------------------	-------------	-------------	----------	-------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	73,865	41,573	15,	151,577	0	80,
--------------------	---------------	---------------	------------	----------------	----------	------------

4. diena

Diena kopā:	62,55	223,23	180,2	108,34	0	40,
--------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------	------------

5. diena

Diena kopā:	63,53	5,	40,5	161,38	0	79,2
--------------------	--------------	-----------	-------------	---------------	----------	-------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		302,24	575,	462,	799,338	437,6

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena						
Diena kopā:	100,	29,5	0	115,3	0	73,6
2. diena						
Diena kopā:	66,	200,	176,	103,66	22,	80,
3. diena						
Diena kopā:	55,04	77,5	232,	163,778	0	38,4
4. diena						
Diena kopā:	55,2	218,	16,	190,4	0	69,6
5. diena						
Diena kopā:	26,	50,	38,	104,2	100,	176,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		327,9	559,1	317,	1036,15	492,8

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena						
Diena kopā:	52,	210,	30,	174,8	0	73,6
2. diena						
Diena kopā:	90,	10,	35,	173,	100,	180,
3. diena						
Diena kopā:	47,9	223,8	20,	192,5	0	68,
4. diena						
Diena kopā:	63,	105,3	212,	84,3	21,	71,2
5. diena						
Diena kopā:	75,	10,	20,	190,55	100,	100,

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	307,	557,8	244,	884,16	528,96	
--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	97,	30,	0	129,4	0	72,
--------------------	------------	------------	----------	--------------	----------	------------

2. diena

Diena kopā:	72,	229,2	0	167,	0	78,4
--------------------	------------	--------------	----------	-------------	----------	-------------

3. diena

Diena kopā:	8,	10,	24,	109,8	100,	138,8
--------------------	-----------	------------	------------	--------------	-------------	--------------

4. diena

Diena kopā:	67,	225,	0	206,4	0	75,2
--------------------	------------	-------------	----------	--------------	----------	-------------

5. diena

Diena kopā:	63,	63,6	220,	71,56	100,	164,56
--------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

kopā:	364,465	531,583	336,	821,157	274,4	
--------------	----------------	----------------	-------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	60,	18,	50,	167,6	0	78,4
--------------------	------------	------------	------------	--------------	----------	-------------

2. diena

Diena kopā:	56,	235,	0	88,	80,	76,
--------------------	------------	-------------	----------	------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	75,865	41,573	20,	174,077	0	80,
--------------------	---------------	---------------	------------	----------------	----------	------------

4. diena

Diena kopā:	81,85	227,01	212,	116,88	0	40,
--------------------	--------------	---------------	-------------	---------------	----------	------------

5. diena

Diena kopā:	90,75	10,	54,	194,6	0	
--------------------	--------------	------------	------------	--------------	----------	--

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

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

kopā:	349,54	577,	573,5	877,713	441,6	
--------------	---------------	-------------	--------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	110,	29,5	0	123,475	0	73,6
--------------------	-------------	-------------	----------	----------------	----------	-------------

2. diena

Diena kopā:	81,	200,	216,	108,81	22,	80,
--------------------	------------	-------------	-------------	---------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	57,04	77,5	290,	181,828	0	38,4
--------------------	--------------	-------------	-------------	----------------	----------	-------------

4. diena

Diena kopā:	69,	220,	20,	220,35	0	69,6
--------------------	------------	-------------	------------	---------------	----------	-------------

5. diena

Diena kopā:	32,5	50,	47,5	111,25	110,	180,
--------------------	-------------	------------	-------------	---------------	-------------	-------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

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

kopā:	374,98	561,86	396,25	1150,27	492,8	
--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	52,	210,	37,5	192,6	0	73,6
--------------------	------------	-------------	-------------	--------------	----------	-------------

2. diena

Diena kopā:	112,5	10,	43,75	196,25	100,	180,
--------------------	--------------	------------	--------------	---------------	-------------	-------------

3. diena

Diena kopā:	57,48	226,56	25,	221,57	0	68,
--------------------	--------------	---------------	------------	---------------	----------	------------

4. diena

Diena kopā:	63,	105,3	265,	84,3	21,	71,2
--------------------	------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------

5. diena

Diena kopā:	90,	10,	25,	234,55	100,	100,
--------------------	------------	------------	------------	---------------	-------------	-------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

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

kopā:	334,9	572,8	280,	953,36	528,96	
--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

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

1. diena

Diena kopā:	118,4	34,	0	142,8	0	72,
--------------------	--------------	------------	----------	--------------	----------	------------

2. diena

Diena kopā:	74,5	229,2	0	187,	0	78,4
--------------------	-------------	--------------	----------	-------------	----------	-------------

3. diena

Diena kopā:	10,	10,	30,	117,55	100,	138,8
--------------------	------------	------------	------------	---------------	-------------	--------------

4. diena

Diena kopā:	69,	225,	0	234,45	0	75,2
--------------------	------------	-------------	----------	---------------	----------	-------------

5. diena

Diena kopā:	63,	74,6	250,	71,56	100,	164,56
--------------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

4. nedēļa

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

kopā:	382,965	531,583	367,	878,907	353,6	
--------------	----------------	----------------	-------------	----------------	--------------	--

dārzeni,
augļi
svaigā
veidā

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

1. diena

Diena kopā:	60,	18,	62,5	185,65	0	78,4
--------------------	------------	------------	-------------	---------------	----------	-------------

2. diena

Diena kopā:	56,	235,	0	88,	80,	76,
--------------------	------------	-------------	----------	------------	------------	------------

3. diena

Diena kopā:	77,865	41,573	25,	196,577	0	80,
--------------------	---------------	---------------	------------	----------------	----------	------------

4. diena

Diena kopā:	91,85	227,01	212,	121,98	0	40,
--------------------	--------------	---------------	-------------	---------------	----------	------------

5. diena

Diena kopā:	97,25	10,	67,5	206,7	0	79,2
--------------------	--------------	------------	-------------	--------------	----------	-------------