

Nedēļas ēdienkarte									
Grupa	1.-4.klase								
Edienkarte var mainīties 20 %									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,8248	0,0001	0	0,608	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62	0	0	0	1,3,5,7,8
Kopā:		547,859	20,312	17,84	73,928	0,001	0,002	5,569	
Otrā izvēle									
Kopā:									
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6,2602	10,5648	16,56	0	0	1,17	1,10,3,7
Piena - rīsu zupa	200	162	6,1913	3,1228	27,6374	0,0009	0,005	0,2864	7
Cukurs baltais	5	20	0	4,99	0	0	0,005	0	
Kopā:		369,306	12,452	13,688	49,187	0,001	0,01	1,456	
Diena kopā :		917,165	32,763	31,528	123,115	0,002	0,012	7,026	
otrdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12,5671	10,9107	2,5855	0,0005	0	0,2767	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		619,017	25,499	27,504	66,	0,001	0,002	6,532	
Launags									
Kukurūzu putra	90	87	17,1	0,45	3,6	0	0	0	7
Ievārījums	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,0301	4,0431	0,2188	0	0	0	7
Tēja	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	5	20	0	4,99	0	0	0,005	0	
Kopā:		311,054	23,535	11,689	27,037	0	0,005	2,591	
Diena kopā :		930,071	49,033	39,193	93,037	0,001	0,007	9,123	
trešdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	90	214	15,8835	11,211	12,245	0,0001	0	0,7121	4
Vārīti kartupeļi ar dillēm	120	92	2,646	0,1368	19,4076	0,0001	0	2,7888	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6,3936	9,3333	0,5881	0	0	0,0171	1,7
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,7955	7,4394	0	0	1,625	10,3,7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Kopā:		706,476	30,308	28,127	80,66	0,	0	7,753	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		349,459	9,555	22,415	26,81	0,	0	2,751	
Diena kopā :		1027,8	42,527	44,454	110,557	0,001	0,005	10,783	
ceturtdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Svaigu dārzeņu un Ķīnas kāpostu salāti ar majonēzes mērci	100	92	1,359	8,515	2,545	0	0	0,884	10,3,7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62	0	0	0	1,3,5,7,8
Kopā:		773,351	21,601	28,626	104,33	0,001	0	6,053	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	244	11,2365	12,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Cukurs baltais	5	20	0	4,99	0	0	0,005	0	
Kopā:		321,324	12,219	16,328	29,897	0,	0,005	3,03	
Diena kopā :		1122,81	31,156	51,041	131,14	0,001	0	8,804	
piektdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas sautējums	180	229	16,1228	16,5863	3,7538	0,0003	0	0,2651	1,3,7
Kāpostu salāti ar tomātiem un eļļas mērci	80	14	0,8	0,16	2,08	0	0	0,8	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Lestenes austiņas	20	103	0,96	5,1	13,32	0	0	0	1
Kopā:		615,839	25,562	24,187	71,579	0,	0,002	7,575	

Launags									
Makaronu piena zupa	200	159	5,703	4,473	24,18	0,0003	0,0002	0,315	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		343,54	13,033	14,588	39,82	0,	0,	1,455	
Diena kopā :		959,379	38,595	38,775	111,399	0,001	0,002	9,03	
Diena kopā :		964,01	36,482	28,442	140,59	0,002	0,009	7,499	

Nedēļas ēdienkarte									
Grupa	5.-12.klase								
Ēdienkarte var mainīties 20%									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17,2359	15,133	8,7267	0,0006	0	0,8178	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62	0	0	0	1,3,5,7,8
Diena kopā :		810,586	30,896	25,359	111,747	0,001	0,002	8,302	
otrdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	150	239	18,8507	16,3661	3,8782	0,0008	0	0,415	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2,7588	15,3552	6,978	0,0004	0,0018	4,2012	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Diena kopā :		894,743	37,258	36,957	101,258	0,001	0,002	8,84	
trešdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	90	214	15,8835	11,211	12,245	0,0001	0	0,7121	4
Vārīti kartupeļi ar dillēm	250	192	5,5125	0,285	40,4325	0,0002	0	5,81	
Siera mērce ar ķiploku	70	157	8,9511	13,0666	0,8234	0	0	0,0239	1,7
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzes mērci	110	107	1,7765	7,475	8,1833	0	0	1,7875	10,3,7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ķiršu dzēriens	250	109	0,4125	0,1125	26,125	0	0	0,5125	
Diena kopā :		934,525	37,696	32,99	117,929	0,	0	12,146	
ceturtdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Svaigu dārzeņu un Kīnas kāpostu salāti ar majonēzes mērci	100	92	1,359	8,515	2,545	0	0	0,884	10,3,7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62	0	0	0	1,3,5,7,8
Diena kopā :		926,057	27,153	33,049	126,402	0,001	0	7,746	
piektdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas sautējums tomātu mērcē	250	354	12,2863	24,172	21,3672	0,0028	0	3,787	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	62	1,6368	3,8448	4,9843	0,0004	0,0002	3,1716	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Lestenes austiņas	40	206	1,92	10,2	26,64	0	0	0	1
Diena kopā :		817,126	21,181	39,408	91,739	0,003	0,002	11,419	