

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	113	6.864	5.495	8.896	0.8		2.165	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		775	32.89	25.83	102.58	2.040	0.400	7.199	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.2		1.378	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		751	32.13	27.07	94.83	0.660	0	8.361	

trešdiena, 14.oktobris	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	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		809	26.36	29.30	108.91	1.160	0.800	17.322	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		858	28.13	31.30	115.37	1.040	3.760	8.049	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2.476	9.867	8.958	0.8		2.265	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		866	32.41	32.44	111.11	1.793	0	5.079	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	113	6.864	5.495	8.896	0.8		2.165	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		871	35.84	27.72	119.29	2.240	0.400	7.199	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.25		1.722	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		824	34.43	28.13	108.41	0.760	0	9.233	

trešdiena, 14.oktobris	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	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		893	29.63	32.09	120.26	1.410	0.900	19.306	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17.8	14.048	69.062	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		953	31.69	34.11	129.18	1.240	3.760	8.668	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	250	168	3.095	12.334	11.198	1.		2.831	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		899	33.03	34.91	113.35	1.993	0	5.645	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.oktobris	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	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		807	35.42	30.88	96.06	1.880	0.160	10.091	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.		4.199	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06		0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		709	24.49	28.20	89.15	1.360	0.100	8.911	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		806	32.38	28.83	102.41	1.460	1.000	7.104	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		824	33.81	32.14	100.65	0.960	1.600	14.318	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		806	28.16	23.90	118.64	1.100	5.000	8.279	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 26.oktobris	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	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	425	20.601	16.497	48.69	0.92			1.8	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08		0.16	2.114	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		831	35.50	30.72	102.09	1.800	0.160	11.035		

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	300	187	3.162	13.04	14.214	1.2			5.039	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1.6	4.323	10.452	0.08			0.701	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1		0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715				2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		818	26.54	31.55	106.96	1.630	0.100	10.157		

	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Mājas solanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.		1.25	1.821	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3			0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16			2.272	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		837	34.00	30.20	105.03	1.660	1.250	7.468		

	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75		2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399				1.454	1,3,7
Vārīti kartupeļi	270	195	5.724	0.286	42.358	0.27			6.01	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16			0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		903	35.70	34.28	113.79	1.180	2.000	16.650		

	piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	320	624	24.678	23.328	78.751	1.28			3.826	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1			0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806			5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		943	33.56	29.00	135.87	1.380	5.000	9.116		

VIELAS VAI PRODUKTI, KAS IZRAISA ALERĢIJU VAI NEPANESAMĪBU

1. Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti, izņemot:

- a) Glikozes sīrups uz kviešu bāzes, ietverot dekstrozi (1);
- b) Maltodekstrīnus uz kviešu bāzes (1);
- c) Glikozes sīrups uz miežu bāzes;
- d) Labību, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp lauksaimniecības izcelsmes etilspirtu.

2. Vēžveidīgie un to produkti.

3. Olas un to produkti.

4. Zivis un to produkti, izņemot:

- a) Zivju želatīnu, ko izmanto vitamīnu vai karotinoīdu preparātiem;
- b) Zivju želatīnu vai zivju līmi, ko izmanto alus un vīna dzidrināšanai.

5. Zemesrieksti un to produkti.

6. Sojas pupas un to produkti, izņemot:

- a) Pilnībā rafinētu sojas pupu eļļu un taukus (1);
- b) No sojas pupām iegūtus dabiskus jauktus tokoferolus (E306), dabisku D-alfa tokoferolu, dabisku D-alfa tokoferola acetātu, dabisku D-alfa tokoferola sukcinātu;
- c) Fitosterīnus un fitosterolesterus, kas atvasināti no augu eļļas, kura iegūta no sojas pupām;
- d) Fitostanolesterus, kas iegūti no tādas augu eļļas steroliem, kura iegūta no sojas pupām.

7. Piens un tā produkti (ietverot laktozi), izņemot:

- a) Sūkalas, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp lauksaimniecības izcelsmes etilspirtu;
- b) Laktitolu.

8. Rieksti, t. i., mandeles (*Amygdalus communis* L.), lazdu rieksti (*Corylus avellana*), valrieksti (*Juglans regia*), Indijas rieksti (*Anacardium occidentale*), pekanrieksti (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti (*Bertholletia excelsa*), pistāciju rieksti (*Pistacia vera*), makadāmijas jeb Kvīnslendas rieksti (*Macadamia ternifolia*) un to produkti, izņemot riekstus, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp

9. Selerijas un to produkti.

10. Sinepes un to produkti.

11. Sezama sēklas un to produkti.

12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10mg/kg vai 10mg/l kopējā SO₂, kas ir jāaprēķina produktiem, ko piedāvā kā gatavus patēriņam vai kuru sākotnējā forma jāatjauno ar ražotāja instrukcijām.

13. Lupīna un to produkti.

14. Gliemji un to produkti.

(1) Un to produktus, ja vien to apstrādes procesā nevar palielināties alergēniskuma līmenis, ko attiecīgā iestāde izvērtējusi atbilstīgajam produktam, no kura tie iegūti.