

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

1.-4.klase

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cukgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cukgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		554	20.62	23.68	63.90	0.992	0.900	8.833	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		450	12.36	18.54	57.03	0	0	2.850	
Diena kopā:		1003	32.98	42.22	120.93	0.992	0.900	11.683	

Tuesday, 4.November	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cukgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.49	1.552	1.406	0.07		0.431	
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:		534	21.14	21.24	63.33	0.820	0	6.724	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	50	25	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		232	17.14	8.06	21.90	0	7.500	1.210	
Diena kopā:		766	38.28	29.30	85.23	0.820	7.500	7.934	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Vāriti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
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	60	33	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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:		688	26.59	27.03	82.52	1.182	0.307	7.949	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	50	12	0.412	0.603	1.104	0.1		0.399	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		388	16.27	12.85	50.59	0.700	0	0.399	
Diena kopā:		1076	42.87	39.88	133.12	1.882	0.307	8.348	

Thursday, 6.November	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cukgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		613	23.82	25.24	72.29	0.970	0.360	6.743	

Launags									
Kabaču pankūka	150	268	8.521	16.077	22.077	1.05	1.5	1.015	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		310	9.07	20.13	22.63	1.050	1.500	1.015	
Diena kopā:		923	32.88	45.37	94.91	2.020	1.860	7.758	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3.216	5.553	6.2			2.013	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		529	16.28	20.61	62.74	0.990	0.180	7.479	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;7
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		198	24.11	4.01	15.63	0	2.700	0.434	
Diena kopā:		727	40.39	24.62	78.37	0.990	2.880	7.913	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		621	22.22	22.49	79.49	1.190	0.060	7.408	

Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	221	4.587	5.293	37.578		6.	3.231	1;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		277	5.11	5.64	49.99	0	6.000	6.531	
Diena kopā:		898	27.33	28.14	129.48	1.190	6.060	13.939	



Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU**

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		767	27.94	31.74	91.41	1.296	1.200	12.474	

Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
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:		731	28.71	28.78	87.33	1.080	0	9.168	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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:		782	30.69	32.15	90.16	1.312	0.407	9.313	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		760	28.36	31.96	89.50	1.280	0.480	8.515	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.403	8.267			2.684	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13.057	17.531	50.549	1.408		3.965	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
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:		705	21.62	28.46	81.13	1.443	0.210	9.504	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	476	21.05	16.639	58.772	1.		0.629	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	

Frīstar

APSTIPRINU

Baiba Balode-Lukianska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		766	27.61	29.24	94.91	1.520	0.080	8.802	



Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU
10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		803	29.41	33.68	94.44	1.410	1.200	13.678	

Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
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:		862	34.37	34.82	100.96	1.330	0	10.452	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās 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 mājās 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	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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:		834	32.41	32.43	100.20	1.312	0.407	10.413	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		837	30.90	33.62	101.96	1.480	0.580	10.428	

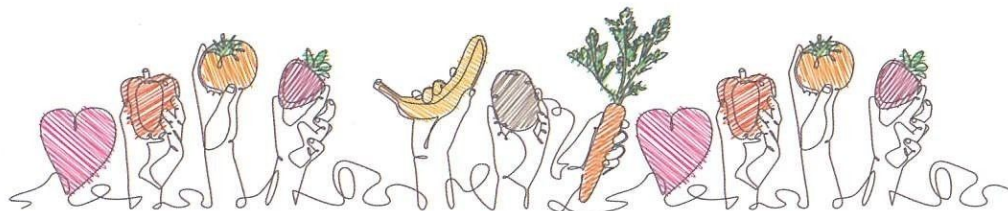
Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
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:		805	24.69	33.54	90.57	1.645	0.270	10.904	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	300	572	25.26	19.967	70.527	1.2		0.754	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				

Frístar



kopä:		885	32.59	33.96	108.57	1.770	0.080	9.720	
-------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--



Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINĀ
1.-4.klase

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas stroganovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.
Rutku salāti	30	21	0.294	1.557	1.384	0.18	0.45	0.849	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		515	18.10	21.81	60.25	1.170	0.600	6.358	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3.6	1.9	37.			2.9	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		412	9.75	5.10	79.05	0	0	4.700	
Diena kopā:		926	27.85	26.91	139.30	1.170	0.600	11.058	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	184	11.244	9.708	12.672	0.2		4.556	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	30	7	0.247	0.362	0.663	0.06		0.239	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	30	12	0.439	0.844	0.708	0.06		0.451	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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:		586	25.39	23.99	65.38	0.932	0.750	10.818	

Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2		1.62	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	9.60	5.67	46.40	0.200	0	4.920	
Diena kopā:		857	34.99	29.66	111.78	1.132	0.750	15.738	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgāļu	150	121	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.868	0.03	0.15	0.33	
Kaļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	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:		599	23.25	24.00	69.95	1.260	0.480	3.553	

Launags									
Biezpiena plācenītis	150	325	28.949	8.963	31.597		10.5	0.022	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		366	29.50	13.01	32.15	0	10.500	0.022	
Diena kopā:		965	52.75	37.02	102.10	1.260	10.980	3.575	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	

Fristar

APSTIPRĒNU

Valda Balode, Buklānska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
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:		547	21.91	19.88	69.23	0.900	0.795	6.886	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		220	9.06	15.76	9.30	0.030	0.030	1.081	
Diena kopā:		767	30.97	35.65	78.53	0.930	0.825	7.967	

Friday, 14. November		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15.022	16.069	1.921	0.4			0.083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.12			0.72	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356				0.695	
Grauzdētas auzu pārslas	10	43	0.976	1.516	6.375		1.42		0.418	1;7
Saldā biezpiena masa	40	54	4.247	2.618	3.13		2.			7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.		2.915	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		585	27.89	24.76	59.66	0.670	8.420	9.081		
Launags										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		331	2.99	13.63	48.81	0	0	1.800		
Diena kopā:		915	30.88	38.39	108.47	0.670	8.420	10.881		



Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0.708	1.387	0.678		0.2	0.753	7.
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	24.90	27.67	91.30	1.560	0.800	9.409	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25		5.695	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0.33	0.483	0.883	0.08		0.319	
Balto redisu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0.585	1.125	0.944	0.08		0.601	7.
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:		726	30.67	29.17	82.75	1.226	1.000	13.965	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0.572	1.274	1.158	0.04	0.2	0.44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0.501	0.873	2.314	0.04	0.04	1.206	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:		825	32.04	31.51	99.69	1.680	0.640	5.471	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	220	409	15.387	12.31	58.761	0.88		2.723	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
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:		762	29.52	25.80	101.15	1.280	1.060	10.162	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15.022	16.069	1.921	0.4		0.083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0.527	2.564	2.26			1.159	
Graudzētas auzu pārslas	15	64	1.464	2.274	9.562		2.13	0.628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				

Fristar



kopā:		742	33.04	28.57	84.25	0.800	9.630	12.385	
-------	--	-----	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3.807	6.418	13.218	1.		3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0.708	1.387	0.678		0.2	0.753	7.
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		821	28.71	32.16	102.10	1.850	0.800	10.469	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	276	16.866	14.562	19.008	0.3		6.834	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0.33	0.483	0.883	0.08		0.319	
Balto redisu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0.585	1.125	0.944	0.08		0.601	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	90	233	7.74	1.26	45.18			4.95	1.
kopā:		834	34.85	33.80	94.64	1.480	1.250	16.331	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7.588	13.12	11.675	1.	0.5	2.031	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0.572	1.274	1.158	0.04	0.2	0.44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0.501	0.873	2.314	0.04	0.04	1.206	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:		866	33.55	34.13	102.02	1.880	0.740	5.877	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
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:		838	32.34	28.36	111.43	1.450	1.225	11.294	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	90	239	16.9	18.077	2.161	0.45		0.094	10;6;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0.632	3.077	2.711			1.391	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1.464	2.274	9.562		2.13	0.628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		824	36.54	31.88	93.74	0.940	9.630	13.918	

Nedēļas ēdienkarte APSTIPRINU

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6.72	8.369	3.257	0.24		0.692	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	60	32	0.916	1.933	2.822	0.24		2.02	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		683	27.70	25.89	83.47	1.530	1.500	6.046	

Launags									
Ābolu smalkmaizīte	80	205	3.851	6.546	32.006	0.192	6.816	0.968	1;3
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		261	4.38	6.90	44.41	0.192	6.816	4.268	
Diena kopā:		944	32.08	32.79	127.88	1.722	8.316	10.314	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	200	134	2.107	9.863	9.145	0.8		2.902	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		600	23.09	25.00	70.77	1.294	0.200	6.050	

Launags									
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		443	9.27	27.76	38.53	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1043	32.36	52.76	109.31	1.594	0.200	7.270	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.017	12.205	3.01	0.2		0.42	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.477	2.52	1.472	0.03	0.18	0.455	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		560	24.92	21.82	63.73	0.580	0.180	8.553	

Launags									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		254	5.71	6.21	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		814	30.64	28.02	106.56	0.680	5.280	10.428	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	134	4.424	8.172	10.541	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		909	35.44	33.34	114.53	2.020	2.000	8.657	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	168	2.634	12.329	11.431	1.		3.627	7;9
Baltmaizes grauzdīni	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	144	13.021	9.35	1.873	0.48		1.069	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		806	30.43	31.71	99.85	1.755	0.250	7.840	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		741	33.20	30.21	80.96	0.740	0.240	10.738	



APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	168	5.53	10.216	13.176	0.75	2.5	3.323	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		943	36.55	35.38	117.17	2.170	2.500	9.322	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	300	201	3.161	14.795	13.717	1.2		4.353	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	168	15.191	10.908	2.185	0.56		1.247	
Vārīti rīsi	280	318	6.283	0.554	71.795	0.28		1.294	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		898	33.80	35.80	110.14	2.065	0.250	8.883	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	270	228	7.309	2.572	42.692	0.27		5.67	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		811	36.67	31.89	91.05	0.840	0.240	12.134	

Nedēļas ēdienkarte

APSTIPRINU

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		554	20.62	23.68	63.90	0.992	0.900	8.833	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		450	12.36	18.54	57.03	0	0	2.850	
Diena kopā:		1003	32.98	42.22	120.93	0.992	0.900	11.683	

Tuesday, 25.November	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.49	1.552	1.406	0.07		0.431	
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:		534	21.14	21.24	63.33	0.820	0	6.724	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	50	25	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		232	17.14	8.06	21.90	0	7.500	1.210	
Diena kopā:		766	38.28	29.30	85.23	0.820	7.500	7.934	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Vāriti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
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	60	33	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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:		688	26.59	27.03	82.52	1.182	0.307	7.949	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	50	12	0.412	0.603	1.104	0.1		0.399	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		388	16.27	12.85	50.59	0.700	0	0.399	
Diena kopā:		1076	42.87	39.88	133.12	1.882	0.307	8.348	

Thursday, 27.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

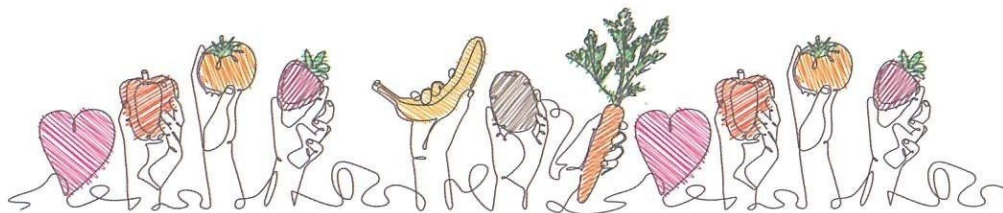
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		613	23.82	25.24	72.29	0.970	0.360	6.743	

Launags									
Kabaču pankūka	150	268	8.521	16.077	22.077	1.05	1.5	1.015	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		310	9.07	20.13	22.63	1.050	1.500	1.015	
Diena kopā:		923	32.88	45.37	94.91	2.020	1.860	7.758	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3.216	5.553	6.2			2.013	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		529	16.28	20.61	62.74	0.990	0.180	7.479	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;7
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		198	24.11	4.01	15.63	0	2.700	0.434	
Diena kopā:		727	40.39	24.62	78.37	0.990	2.880	7.913	



Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei **vidusskolas direktore**

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		767	27.94	31.74	91.41	1.296	1.200	12.474	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
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:		731	28.71	28.78	87.33	1.080	0	9.168	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce mājās 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	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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:		782	30.69	32.15	90.16	1.312	0.407	9.313	

Thursday, 27.November	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		760	28.36	31.96	89.50	1.280	0.480	8.515	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.403	8.267			2.684	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13.057	17.531	50.549	1.408		3.965	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
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:		705	21.62	28.46	81.13	1.443	0.210	9.504	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

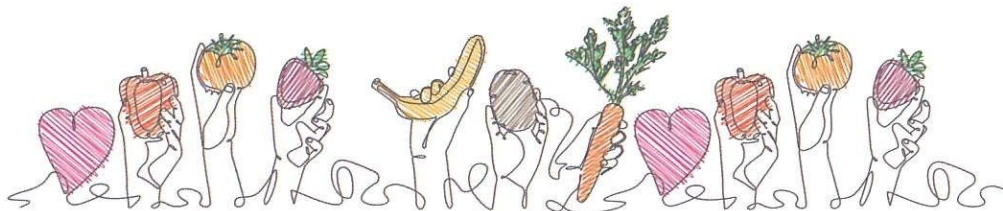
Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1,7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		803	29.41	33.68	94.44	1.410	1.200	13.678	

Tuesday, 25.November	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.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
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:		862	34.37	34.82	100.96	1.330	0	10.452	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1,3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce mājās 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	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1,3;7
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:		834	32.41	32.43	100.20	1.312	0.407	10.413	

Thursday, 27.November	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7,9
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		837	30.90	33.62	101.96	1.480	0.580	10.428	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
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:		805	24.69	33.54	90.57	1.645	0.270	10.904	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		566	18.02	24.59	67.33	0.752	0.900	8.003	

Tuesday, 4.November	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	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		618	23.56	25.31	73.40	1.010	0.120	5.866	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6.774	7.111	1.827	0.16		0.061	
Vāriti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		636	14.45	27.88	78.36	0.430	0.250	5.471	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		584	16.20	21.85	72.26	1.460	0.180	7.492	

Friday, 7.November	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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		515	16.30	18.79	68.99	0.890	0.360	6.472	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		623	14.33	19.81	85.73	1.390	0.080	8.051	



APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		717	22.91	31.88	83.89	0.996	1.200	10.501	

Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		762	29.58	32.31	87.91	1.280	0.160	7.396	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafrins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		807	21.39	34.60	98.07	0.635	0.400	7.249	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		713	19.96	27.33	86.51	1.835	0.210	9.448	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		720	23.31	26.72	95.04	1.200	0.480	8.746	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		815	19.88	27.13	108.50	1.880	0.100	10.560	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cukgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Maltas cukgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		823	26.88	36.42	95.66	1.130	1.200	11.992	

Tuesday, 4.November	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	
Plovs ar cukgaļu	280	570	21.594	23.212	68.907	1.12		3.348	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		853	33.69	36.69	96.62	1.450	0.160	8.441	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13.547	14.223	3.654	0.32		0.122	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		832	23.08	36.38	98.52	0.675	0.400	7.264	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	300	606	17.805	23.906	68.931	1.92		5.408	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		846	23.82	33.23	101.01	2.215	0.270	11.500	

Friday, 7.November	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	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	140	235	14.116	17.269	5.769	0.14		1.3	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		836	27.27	30.67	111.11	1.470	0.580	9.976	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīta pasta - makaroni	250	497	1.4	7.75	90.	1.		4.25	1.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		938	20.92	30.07	128.41	2.130	0.100	12.203	



Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU**

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

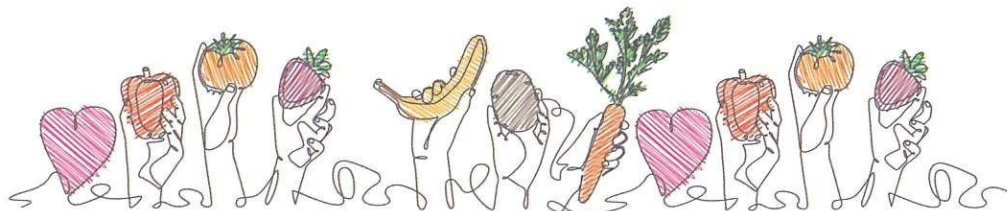
Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
Rutku salāti	30	21	0.294	1.557	1.384	0.18	0.45	0.849	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		512	17.80	18.30	67.45	1.200	0.540	6.209	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	250	287	16.25	17.987	14.685	0.75		5.549	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	60	14	0.495	0.724	1.325	0.12		0.478	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		565	21.24	27.20	56.74	1.686	1.000	9.637	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	60	25	0.858	1.912	1.737	0.06	0.3	0.66	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		659	16.88	23.89	83.26	1.340	0.600	5.106	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0.491	2.171	1.447	0.14	0.175	0.892	
Burkānu kolrābjū salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		557	18.72	16.94	80.45	1.125	0.845	7.118	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	34	0.591	1.553	4.434	0.05	0.05	0.431	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0.56	1.088	3.111	0.14		0.84	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	35	24	0.369	1.795	1.582			0.811	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		550	24.61	17.46	69.93	0.820	5.050	9.020	



APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8		2.838	1;3;9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	236	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.513	0.04	0.12	0.852	
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		704	25.26	26.31	89.84	1.660	0.720	8.438	
Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	300	344	19.5	21.585	17.622	0.9		6.659	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0.66	0.965	1.767	0.16		0.638	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
kopā:		741	26.73	33.22	80.54	2.080	1.250	12.024	
Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka ar cūkgaļu	200	162	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	80	34	1.144	2.549	2.316	0.08	0.4	0.88	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		841	21.22	31.03	104.99	1.780	0.800	6.641	
Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2		3.713	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		769	26.57	23.83	109.89	1.600	1.060	9.392	
Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	100	223	21.449	14.278	0.867	0.4		0.07	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Sarkanā mērce	80	55	0.946	2.484	7.095	0.08	0.08	0.689	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0.632	3.077	2.711			1.391	
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.16		0.168	
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		702	31.40	23.38	87.09	1.100	5.080	12.030	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

ALSTIPRINU

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa	250	127	3.807	6.418	13.218	1.		3.548	1;3;9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	140	276	16.534	19.651	8.355	0.42		0.995	
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.513	0.04	0.12	0.852	
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		802	29.13	30.56	100.87	1.950	0.720	9.607	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	350	401	22.75	25.182	20.559	1.05		7.769	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0.66	0.965	1.767	0.16		0.638	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Risu galetes	60	235	4.68	0.36	50.16			1.32	
kopā:		838	30.76	36.88	91.84	2.230	1.250	13.354	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7.588	13.12	11.675	1.	0.5	2.031	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	80	34	1.144	2.549	2.316	0.08	0.4	0.88	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		881	22.73	33.65	107.33	1.980	0.900	7.047	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825	3.804	
Plovs ar vistas gaļu	350	651	24.48	19.584	93.484	1.4		4.332	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		882	30.79	27.51	125.51	1.850	1.225	10.772	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	120	267	25.739	17.134	1.04	0.48		0.083	
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Sarkanā mērce	100	68	1.183	3.105	8.868	0.1	0.1	0.862	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	70	48	0.738	3.59	3.163			1.623	
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.2		0.21	
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		802	36.63	27.94	96.32	1.290	5.100	12.953	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6.72	8.369	3.257	0.24		0.692	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	60	32	0.916	1.933	2.822	0.24		2.02	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		629	13.45	21.22	85.53	1.530	1.500	7.936	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2		2.978	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		519	16.04	20.64	66.64	0.674	0.200	5.806	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.017	12.205	3.01	0.2		0.42	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	27	0.339	1.438	3.151			0.407	9.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.477	2.52	1.472	0.03	0.18	0.455	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		494	21.02	20.07	55.29	0.530	0.180	6.339	



Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINĀ

5.-9.klase bez piena

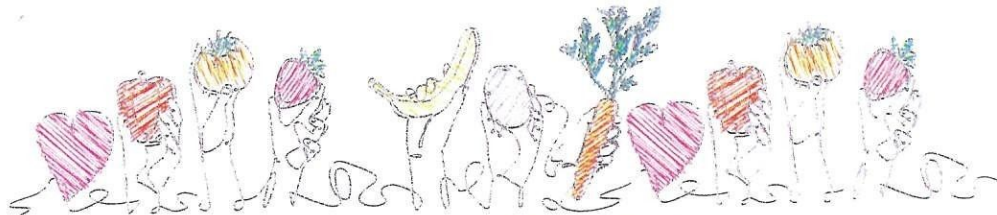
Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	134	4.424	8.172	10.541	0.6	2.	2.658	3;9
Boloņas mērce ar cūkgaļu	120	173	10.079	12.554	4.886	0.36		1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		830	18.51	29.64	108.74	2.080	2.000	10.470	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	168	15.191	10.908	2.185	0.56		1.247	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		724	24.94	28.96	90.50	1.045	0.250	7.701	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Sarkanā mērce	75	40	0.509	2.156	4.726			0.611	9.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		723	29.97	27.88	84.81	0.770	0.240	9.654	



Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU** Grupa

10.-12.klasi bez piena

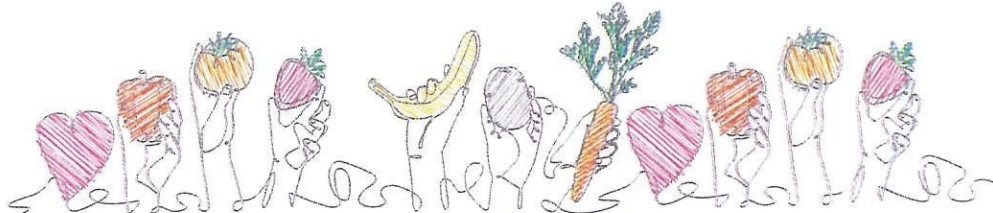
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	168	5.53	10.216	13.176	0.75	2.5	3.323	3,9
Boloņas mērce ar cūkgaļu	130	187	10.919	13.6	5.293	0.39		1.124	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		878	20.45	32.73	111.78	2.260	2.500	11.221	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	300	190	2.187	15.309	11.355	0.3		4.467	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	160	192	17.362	12.466	2.498	0.64		1.425	
Vārīti risi	270	306	6.059	0.535	69.231	0.27		1.247	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		825	28.37	33.15	102.96	1.215	0.250	8.808	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1,3
Cūkgaļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1,3
Vārīti kartupeļi	300	223	6.36	0.318	47.064	0.3		6.678	
Sarkanā mērce	75	40	0.509	2.156	4.726			0.611	9.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		820	34.95	31.57	95.44	0.910	0.240	11.197	



Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

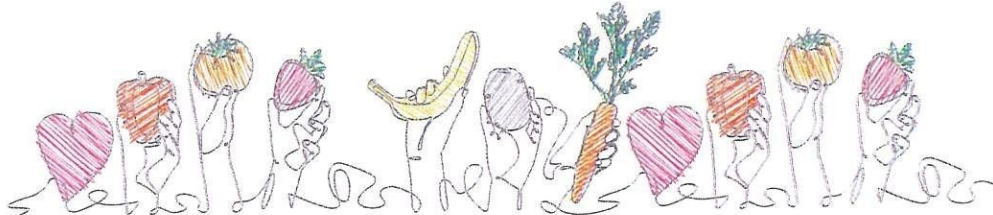
Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		566	18.02	24.59	67.33	0.752	0.900	8.003	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		618	23.56	25.31	73.40	1.010	0.120	5.866	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6.774	7.111	1.827	0.16		0.061	
Vārīti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Bezglutēna mafīns	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		636	14.45	27.88	78.36	0.430	0.250	5.471	

Thursday, 27.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		584	16.20	21.85	72.26	1.460	0.180	7.492	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		515	16.30	18.79	68.99	0.890	0.360	6.472	



APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		717	22.91	31.88	83.89	0.996	1.200	10.501	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		762	29.58	32.31	87.91	1.280	0.160	7.396	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3,6
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		807	21.39	34.60	98.07	0.635	0.400	7.249	

Thursday, 27.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		713	19.96	27.33	86.51	1.835	0.210	9.448	

Friday, 28.November	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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		720	23.31	26.72	95.04	1.200	0.480	8.746	



Baiba Balode-Lukjanska

Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		823	26.88	36.42	95.66	1.130	1.200	11.992	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Plovs ar cūkgaļu	280	570	21.594	23.212	68.907	1.12		3.348	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		853	33.69	36.69	96.62	1.450	0.160	8.441	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13.547	14.223	3.654	0.32		0.122	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		832	23.08	36.38	98.52	0.675	0.400	7.264	

Thursday, 27.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17.805	23.906	68.931	1.92		5.408	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		846	23.82	33.23	101.01	2.215	0.270	11.500	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	235	14.116	17.269	5.769	0.14		1.3	
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		836	27.27	30.67	111.11	1.470	0.580	9.976	



Baiba Balode- Lukjanska

Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		576	18.15	25.59	67.46	0.752	0.900	8.003	

Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		526	19.84	22.16	61.23	0.810	0.120	5.269	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6.774	7.111	1.827	0.16		0.061	
Vārīti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		622	14.42	27.61	75.45	0.410	0.250	5.471	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		639	23.66	25.08	78.97	0.970	0.360	6.083	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3.216	5.553	6.2			2.013	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		540	18.51	23.38	62.52	0.350	0.180	5.210	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	352	11.198	15.177	42.013	0.94		1.238	7.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		565	16.12	23.60	69.77	1.330	0.060	5.483	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		737	23.17	33.88	84.16	0.996	1.200	10.501	

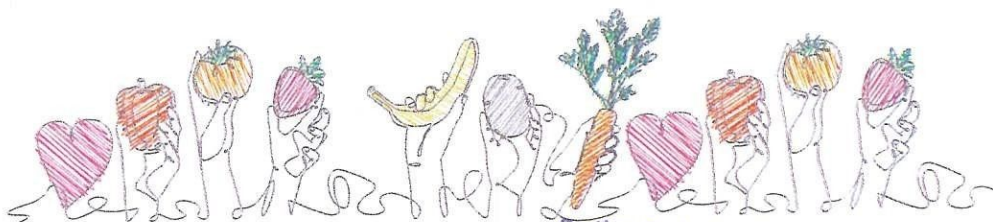
Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	220	448	16.966	18.238	54.141	0.88		2.631	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		760	28.30	31.89	89.16	1.160	0.160	7.258	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		768	20.61	34.54	89.71	0.635	0.400	7.029	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērce	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		787	28.20	31.80	96.18	1.280	0.480	7.855	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.403	8.267			2.684	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		704	23.82	29.92	82.83	0.440	0.240	6.837	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	440	13.998	18.971	52.516	1.175		1.548	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		703	20.10	30.81	83.93	1.695	0.080	7.061	



Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 3.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	110	171	9.463	13.942	2.115	0.11		0.366	
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		810	25.99	37.20	92.17	1.140	1.200	11.950	

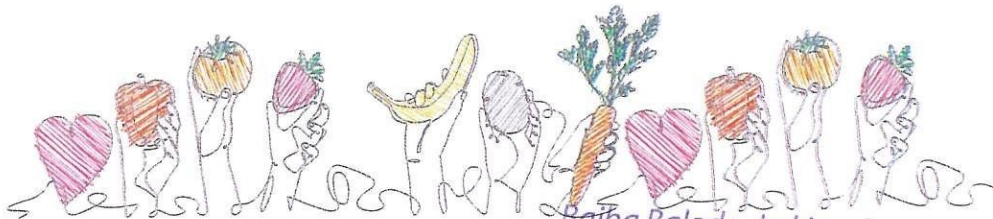
Tuesday, 4.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		851	32.42	36.27	97.87	1.330	0.160	8.302	

Wednesday, 5.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13.547	14.223	3.654	0.32		0.122	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		830	23.36	36.37	98.01	0.725	0.400	8.157	

Thursday, 6.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērce	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		812	29.02	33.18	98.60	1.480	0.580	8.668	

Friday, 7.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19.506	22.744	56.421	0.48		3.292	
Svaigu dārzeni salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		823	28.26	35.98	94.54	0.525	0.270	8.150	

Saturday, 8.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	300	529	16.797	22.766	63.02	1.41		1.857	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		814	23.67	36.00	96.35	1.980	0.080	8.163	



APSTIPRINU

Barba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	60	122	6.925	9.171	2.895	0.18		0.098	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.
Rutku salāti	30	21	0.294	1.557	1.384	0.18	0.45	0.849	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		645	27.30	27.14	71.58	0.660	0.600	4.847	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25		5.695	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	30	7	0.247	0.362	0.663	0.06		0.239	
Balto redisu salāti ar puraviem un krējumu	30	12	0.439	0.844	0.708	0.06		0.451	7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		514	19.24	21.83	57.94	1.186	1.000	9.995	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.868	0.03	0.15	0.33	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		560	16.83	22.37	70.59	0.810	0.480	3.681	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		564	21.62	18.72	75.78	0.900	0.795	6.226	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	70	186	13.144	14.06	1.681	0.35		0.073	10;6;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.12		0.72	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356			0.695	
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		594	26.71	21.79	68.87	0.620	7.500	8.213	



Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0.708	1.387	0.678		0.2	0.753	7.
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		827	34.96	36.98	87.34	0.910	0.800	6.332	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	350	322	19.677	16.989	22.176	0.35		7.973	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0.33	0.483	0.883	0.08		0.319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0.585	1.125	0.944	0.08		0.601	7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
kopā:		726	27.16	29.27	85.16	1.530	1.250	13.620	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0.572	1.274	1.158	0.04	0.2	0.44	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	40	19	0.501	0.873	2.314	0.04	0.04	1.206	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		726	21.97	30.43	88.45	1.080	0.640	4.761	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	220	409	15.387	12.31	58.761	0.88		2.723	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		736	27.64	25.36	97.79	1.280	1.060	8.402	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15.022	16.069	1.921	0.4		0.083	10;6;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0.527	2.564	2.26			1.159	
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		730	31.26	25.98	88.05	0.800	7.500	10.437	



Baiba Balode-Lukjānska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU
10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 10.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas stroganovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0.708	1.387	0.678		0.2	0.753	7.
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		849	35.46	37.09	92.13	0.930	0.800	6.543	

Tuesday, 11.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	300	215	3.087	12.425	22.23	1.224	1.5	4.064	9.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	420	386	23.612	20.387	26.611	0.42		9.568	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0.33	0.483	0.883	0.08		0.319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0.585	1.125	0.944	0.08		0.601	7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
kopā:		826	31.61	34.74	93.30	1.804	1.500	15.892	

Wednesday, 12.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7.588	13.12	11.675	1.	0.5	2.031	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0.572	1.274	1.158	0.04	0.2	0.44	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	40	19	0.501	0.873	2.314	0.04	0.04	1.206	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		839	24.24	34.29	105.31	1.330	0.740	5.429	

Thursday, 13.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	270	502	18.884	15.108	72.116	1.08		3.342	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		849	31.86	29.04	113.42	1.530	1.225	9.782	

Friday, 14.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	90	239	16.9	18.077	2.161	0.45		0.094	10;6;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0.632	3.077	2.711			1.391	
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		813	34.75	29.29	97.54	0.940	7.500	11.970	



APSTIPRINU

Baiba Batode-Lukjańska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

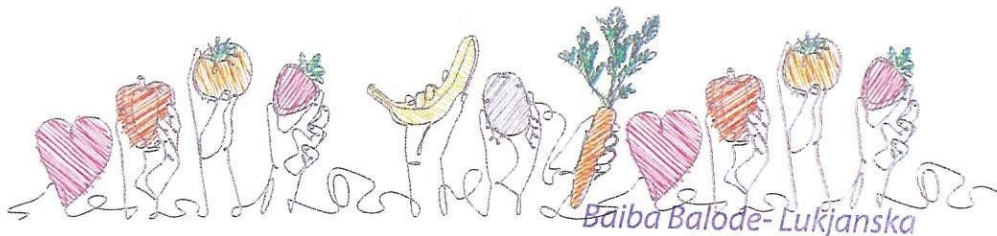
1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6.72	8.369	3.257	0.24		0.692	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	60	32	0.916	1.933	2.822	0.24		2.02	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		654	21.40	25.25	84.24	1.080	1.500	6.174	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	200	134	2.443	9.891	8.697	0.8		2.538	7;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		526	17.03	20.33	67.77	1.274	0.200	5.366	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649	0.006		0.065	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.477	2.52	1.472	0.03	0.18	0.455	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		584	24.04	23.69	66.59	0.386	0.180	6.343	



Baiba Balode-Lukjanska

Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

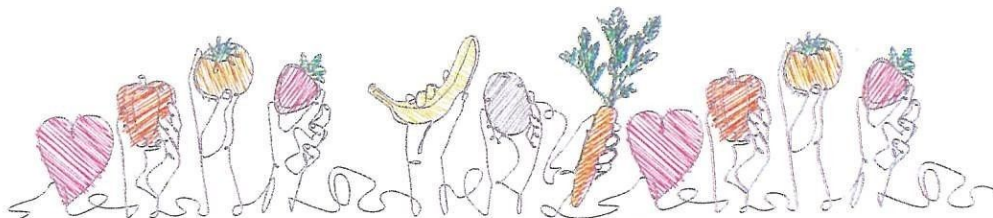
APSTIPRINU

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	134	4.424	8.172	10.541	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		810	25.38	32.26	103.30	1.420	2.000	7.947	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	167	3.054	12.364	10.871	1.		3.172	7;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	144	13.021	9.35	1.873	0.48		1.069	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		732	24.45	27.05	96.73	1.735	0.250	7.065	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		768	31.74	32.59	84.32	0.468	0.240	7.475	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU
10.-12.klasi bezglutēna

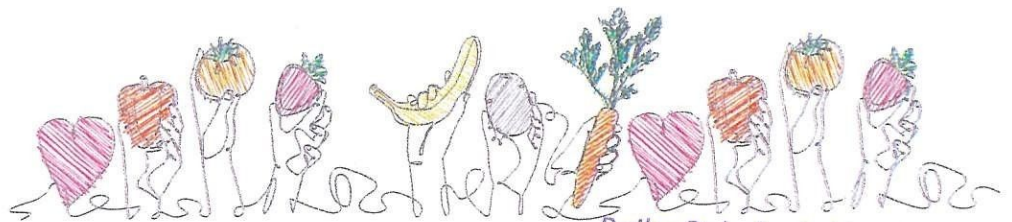
Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Wednesday, 19.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	168	5.53	10.216	13.176	0.75	2.5	3.323	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8.4	10.461	4.071	0.3		0.865	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1.222	2.577	3.763	0.32		2.694	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		916	27.23	35.53	120.46	1.620	2.500	8.874	

Thursday, 20.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	300	201	3.665	14.837	13.045	1.2		3.807	7;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	168	15.191	10.908	2.185	0.56		1.247	
Vārīti rīsi	270	306	6.059	0.535	69.231	0.27		1.247	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		812	27.68	31.12	104.34	2.035	0.250	7.970	

Friday, 21.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25		1.571	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Kartupeļu biežputra	270	228	7.309	2.572	42.692	0.27		5.67	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963	0.04	0.24	0.607	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		854	35.36	35.24	95.95	0.568	0.240	8.839	



APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		576	18.15	25.59	67.46	0.752	0.900	8.003	

Tuesday, 25.November	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		526	19.84	22.16	61.23	0.810	0.120	5.269	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	40	100	6.774	7.111	1.827	0.16		0.061	
Vāriti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		622	14.42	27.61	75.45	0.410	0.250	5.471	

Thursday, 27.November	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		639	23.66	25.08	78.97	0.970	0.360	6.083	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3.216	5.553	6.2			2.013	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		540	18.51	23.38	62.52	0.350	0.180	5.210	



Baiba Balode-Lukjanska

Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		737	23.17	33.88	84.16	0.996	1.200	10.501	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Plovs ar cūkgaļu	220	448	16.966	18.238	54.141	0.88		2.631	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		760	28.30	31.89	89.16	1.160	0.160	7.258	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		768	20.61	34.54	89.71	0.635	0.400	7.029	

Thursday, 27.November	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		787	28.20	31.80	96.18	1.280	0.480	7.855	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.403	8.267			2.684	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		704	23.82	29.92	82.83	0.440	0.240	6.837	



APSTIPRINŪ

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 24.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	110	171	9.463	13.942	2.115	0.11		0.366	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		810	25.99	37.20	92.17	1.140	1.200	11.950	

Tuesday, 25.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Plov ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		851	32.42	36.27	97.87	1.330	0.160	8.302	

Wednesday, 26.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13.547	14.223	3.654	0.32		0.122	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna mafins	65	304	2.47	18.2	31.2				3;6
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		830	23.36	36.37	98.01	0.725	0.400	8.157	

Thursday, 27.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		812	29.02	33.18	98.60	1.480	0.580	8.668	

Friday, 28.November	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19.506	22.744	56.421	0.48		3.292	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
kopā:		823	28.26	35.98	94.54	0.525	0.270	8.150	

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa 1.-4.klase

APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā: 263.1 508.62 234.2 708.19 266.

dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena

Diena kopā: 51.6 21. 15. 120. 10. 51.

2. diena

Diena kopā: 67.5 5. 7.5 181. 10. 73.

3. diena

Diena kopā: 45. 271.22 180.2 67. 10. 30.

4. diena

Diena kopā: 54. 211.4 12. 148.05 10. 55.

5. diena

Diena kopā: 45. 0 19.5 141.75 10.39 57.

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa 1.-4.klase

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā: 255.25 502.44 250. 707.75 297.6

dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena

Diena kopā: 43.4 218.44 22.5 119.32 10. 60.6

2. diena

Diena kopā: 50. 36. 40. 183.4 31. 62.

3. diena

Diena kopā: 27. 5. 22.5 86.25 10.18 63.

4. diena

Diena kopā: 44.85 205. 15. 160.2 10. 55.

5. diena

Diena kopā: 90. 38. 150. 87.4 10. 57.

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Grupa 1.-4.klase

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā:	257.24	525.	271.5	743.095	311.
-------	--------	------	-------	---------	------

dārzeņi,

augļi

svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	35.04	205.	22.5	132.99	10.	61.
-------------	-------	------	------	--------	-----	-----

2. diena

Diena kopā:	44.	216.	34.	179.4	10.48	76.
-------------	-----	------	-----	-------	-------	-----

3. diena

Diena kopā:	75.	49.	200.	90.525	10.	60.
-------------	-----	-----	------	--------	-----	-----

4. diena

Diena kopā:	43.2	30.	0	74.96	90.39	56.
-------------	------	-----	---	-------	-------	-----

5. diena

Diena kopā:	60.	25.	15.	134.35	10.	58.
-------------	-----	-----	-----	--------	-----	-----

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

Grupa	5.-9.klase	APSTIPRINU				
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		352.	529.22	284.	909.055	331.

dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena						
Diena kopā:	65.	30.	20.	159.	10.	68.
2. diena						
Diena kopā:	90.	10.	10.	228.	10.	83.
3. diena						
Diena kopā:	63.	271.22	212.	90.7	10.	40.
4. diena						
Diena kopā:	68.	218.	16.	196.	10.	74.
5. diena						
Diena kopā:	66.	0	26.	184.9	10.455	66.

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		320.3	539.2	330.	909.84	396.

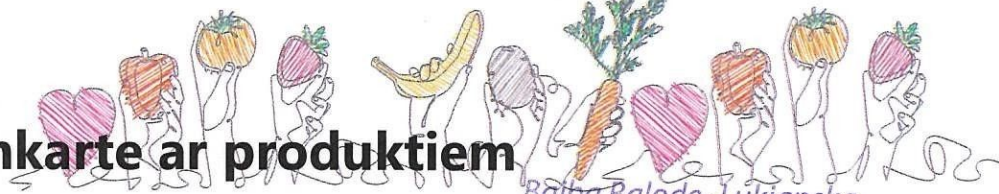
dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena						
Diena kopā:	62.	229.2	30.	159.6	10.	80.
2. diena						
Diena kopā:	62.5	36.	50.	234.2	31.	83.
3. diena						
Diena kopā:	36.	10.	30.	115.	10.24	84.
4. diena						
Diena kopā:	59.8	210.	20.	213.6	10.	73.
5. diena						
Diena kopā:	100.	54.	200.	116.2	10.	76.



Nedēļas ēdienkarte ar produktiem



Baiba Balode-Lukjanska

Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

3. nedēļa

APSTIPRINU

Grupa 5.-9.klase

Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

kopā:	341.8	553.4	312.5	913.37	388.
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------

dārzeni,

augļi

svaigā

veidā

Svars (g) : gaļa, zivs

piens

kartupeļi

dārzeni

augļi

1. diena

Diena kopā:	43.8	210.	30.	174.4	10.	80.
--------------------	-------------	-------------	------------	--------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	66.	220.	42.5	230.05	10.6	95.
--------------------	------------	-------------	-------------	---------------	-------------	------------

3. diena

Diena kopā:	103.	58.4	220.	120.7	10.	80.
--------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	54.	30.	0	98.4	90.52	75.
--------------------	------------	------------	----------	-------------	--------------	------------

5. diena

Diena kopā:	75.	35.	20.	158.7	10.	58.
--------------------	------------	------------	------------	--------------	------------	------------



Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

1. nedēļa

APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		387.5	529.22	302.	1031.385	349.

dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena						
Diena kopā:	67.	30.	25.	177.	10.	68.
2. diena						
Diena kopā:	112.5	10.	12.5	264.	10.	83.
3. diena						
Diena kopā:	63.	271.22	212.	90.7	10.	40.
4. diena						
Diena kopā:	70.	218.	20.	222.35	10.	73.
5. diena						
Diena kopā:	75.	0	32.5	226.75	10.585	85.

Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

2. nedēļa

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
kopā:		366.75	539.2	360.	1009.99	396.

dārzeņi,
augļi
svaigā
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeņi augļi

1. diena						
Diena kopā:	62.	229.2	37.5	177.4	10.	80.
2. diena						
Diena kopā:	75.	36.	60.	264.2	31.	83.
3. diena						
Diena kopā:	45.	10.	37.5	122.75	10.24	84.
4. diena						
Diena kopā:	74.75	210.	25.	248.6	10.	73.
5. diena						
Diena kopā:	110.	54.	200.	125.8	10.	76.



Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

3. nedēļa

APSTIPRINĀ

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore

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

kopā:	388.6	569.	363.5	1009.335	408.	
--------------	--------------	-------------	--------------	-----------------	-------------	--

dārzeņi,
augļi
svaigā

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

1. diena

Diena kopā:	43.8	210.	37.5	187.85	10.	80.
--------------------	-------------	-------------	-------------	---------------	------------	------------

2. diena

Diena kopā:	77.	224.	51.	255.8	10.6	95.
--------------------	------------	-------------	------------	--------------	-------------	------------

3. diena

Diena kopā:	113.	65.	250.	128.875	10.	80.
--------------------	-------------	------------	-------------	----------------	------------	------------

4. diena

Diena kopā:	64.8	30.	0	103.04	90.52	75.
--------------------	-------------	------------	----------	---------------	--------------	------------

5. diena

Diena kopā:	90.	40.	25.	202.65	10.	78.
--------------------	------------	------------	------------	---------------	------------	------------