

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal)				Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal)				Auzu pārslu biezputra 250 [A01, A07] (250g/315,5 kcal)				Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (220g/324,2 kcal)				Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (220g/438,0 kcal)			
Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal)				Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal)				Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/72,3 kcal)				Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal)			
Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal)				Apelsīni 130 (260g/98,2 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)			
								Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)								Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)			
								Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)											
11,4 33,6 14,6 312,6				11,4 33,6 14,6 312,6				17,3 74,2 18,8 534,7				20,1 53,8 7,8 494,7				22,7 78,1 22,1 604,3			
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/173,9 kcal)				Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07] (250g/190,6 kcal)				Pupiņu zupa 250 [A07] (250g/138,1 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal)				Borščs 250 [A07] (250g/127,4 kcal)			
Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal)				Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g/272,1 kcal)				Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07] (200g/294,1 kcal)				Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal)				Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (200g/175,0 kcal)			
Befstrogonovs [A01, A07] (85g/114,3 kcal)				Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal)				Svaigi tomāti 50 (40g/8,6 kcal)				Biešu salāti ar majonēzi 80 [A03, A07, A10] (80g/40,1 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Gurķi konservēti 30 (40g/8,7 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Jogurts 200 [A07] (200g/194,4 kcal)				Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal)			
Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Augļu plate 120 (200g/109,2 kcal)				Banani 200 (150g/136,4 kcal)			
27,3 110,9 37,3 769,4				32,4 88,7 35,8 788,1				25,0 108,8 36,2 794,1				30,3 120,9 21,8 760,8				26,0 118,3 33,6 701,1			
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal)				Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal)				vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal)				Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal)				Cepumi 50 [A01] (100g/484,0 kcal)			
Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Baltmaize ar sviestu 40 [A01, A07] (40g/154,6 kcal)				Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal)				Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)			
Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Apelsīni 130 (260g/98,2 kcal)			
12,8 38,8 13,5 331,6				14,4 88,8 11,2 513,5				10,2 22,3 14,8 262,0				5,8 20,0 3,5 134,6				11,5 102,4 14,6 678,2			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g/272,1 kcal)				Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Plovs 200 C (200g/296,4 kcal)							
Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal)				Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal)							
Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (100g/56,4 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)							
Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal)				Kūpināta cūkgaļa 60 (40g/74,8 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal)							
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)							
Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal)				Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Āboli 200 (200g/96,0 kcal)							
Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)																			
33,0 77,1 27,5 687,0				32,2 118,1 29,3 757,4				27,2 95,8 25,2 655,0				23,9 126,5 37,1 851,7							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
				Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 11,0000			

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
73,1	226,8	78,3	1788,0	90,4	329,2	90,9	2371,6	79,7	301,1	95,0	2245,8	80,1	321,2	70,2	2241,8	60,2	298,8	70,3	1983,6
Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 18,0000				Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs(g): 11,0000				Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 17,0000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 429g; Augļi un ogas 1870g; Dārzeņi 951g; Kartupeļi 870g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 543g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 2185g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/173,9 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Befstrogonovs [A01, A07] (85g/114,3 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07] (250g/190,6 kcal) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g/272,1 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Gurķi konservēti 30 (40g/8,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07] (250g/138,1 kcal) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07] (200g/294,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal) Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi 80 [A03, A07, A10] (80g/40,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal) Jogurts 200 [A07] (200g/194,4 kcal) Augļu plate 120 (200g/109,2 kcal)				Pusdienas Boršcs 250 [A07] (250g/127,4 kcal) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (200g/175,0 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Banani 200 (150g/136,4 kcal)			
27,2	111,0	37,2	769,4	32,4	88,7	35,8	788,1	25,1	109,2	36,2	796,4	30,3	120,9	21,8	760,8	26,0	118,3	33,6	701,1
Uzturvērtības kopā 27,2 111,0 37,2 769,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 88,7 35,8 788,1 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,1 109,2 36,2 796,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,3 120,9 21,8 760,8 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 1,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,0 118,3 33,6 701,1 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 9,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 164g; Augļi un ogas 350g; Dārzeni 297g; Kartupeļi 495g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 412g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/173,9 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Befstrogonovs [A01, A07] (85g/114,3 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07] (250g/190,6 kcal) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g/272,1 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Gurķi konservēti 30 (40g/8,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Āboli 200 (130g/62,4 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07] (250g/138,1 kcal) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07] (200g/294,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Tēja 2 (200g/40,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi 80 [A03, A07, A10] (100g/50,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Jogurts 200 [A07] (200g/194,4 kcal) Augļu plate 120 (200g/109,2 kcal)				Pusdienas Borščs 250 [A07] (250g/127,4 kcal) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (250g/218,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Banani 200 (150g/136,4 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
27,2	111,0	37,2	769,4	32,9	101,4	36,8	850,5	25,9	133,8	37,8	912,2	31,7	129,3	24,0	809,5	30,4	137,5	39,1	811,3
Uzturvērtības kopā 27,2 111,0 37,2 769,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 32,9 101,4 36,8 850,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,9 133,8 37,8 912,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 31,7 129,3 24,0 809,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 1,3000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,4 137,5 39,1 811,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 165g; Augļi un ogas 680g; Dārzeņi 317g; Kartupeļi 553g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 294g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 422g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/173,9 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Befstrogonovs [A01, A07] (85g/114,3 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07] (250g/190,6 kcal) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g/272,1 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Gurķi konservēti 30 (40g/8,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Āboli 200 (130g/62,4 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07] (250g/138,1 kcal) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07] (200g/294,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Tēja 2 (200g/40,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi 80 [A03, A07, A10] (100g/50,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Jogurts 200 [A07] (200g/194,4 kcal) Augļu plate 120 (200g/109,2 kcal)				Pusdienas Borščs 250 [A07] (250g/127,4 kcal) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (250g/218,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Banani 200 (150g/136,4 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
27,2	111,0	37,2	769,4	32,9	101,4	36,8	850,5	25,9	133,8	37,8	912,2	31,7	129,3	24,0	809,5	30,4	137,5	39,1	811,3
Uzturvērtības kopā 27,2 111,0 37,2 769,4 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,9 101,4 36,8 850,5 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,9 133,8 37,8 912,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,7 129,3 24,0 809,5 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 1,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,4 137,5 39,1 811,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 165g; Augļi un ogas 680g; Dārzeņi 317g; Kartupeļi 553g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 294g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 422g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Skolas piens un auglis

Pirmdiena 13.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)			
7,5	11,8	5,0	122,0
Uzturvērtības kopā			
7,5	11,8	5,0	122,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 250g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Kartupeļu zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (200g/139,1 kcal) Griķi 150 [A07] (150g/209,4 kcal) Befstrogonovs [A01, A07] (60g/80,8 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07] (200g/152,4 kcal) Cepti kartupeļi 150 [A07] (150g/204,1 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Gurķi konservēti 30 (30g/6,5 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07] (200g/110,4 kcal) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07] (150g/220,6 kcal) Svaigi tomāti 50 (30g/6,4 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (80g/117,2 kcal) Biešu salāti ar majonēzi 80 [A03, A07, A10] (60g/30,1 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Jogurts 200 [A07] (200g/194,4 kcal) Augļu plate 120 (120g/65,4 kcal)				Pusdienas Boršcs 250 [A07] (200g/102,1 kcal) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (150g/131,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Banani 200 (100g/90,9 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
19,9	82,5	27,9	573,6	28,2	66,3	28,7	622,0	18,7	85,5	28,8	633,0	23,8	89,8	17,3	581,1	21,6	99,3	26,5	586,4
Launags Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Launags Vārītas olas 120 [A03] (60g/81,5 kcal) Baltmaize ar sviestu 40 [A01, A07] (40g/154,6 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal) Dzēriens 2 (200g/40,0 kcal) Svaigi gurķi 50 (30g/3,4 kcal)				Launags Cepumi 50 [A01] (100g/484,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)			
7,2	34,4	9,5	255,6	8,8	84,4	7,2	437,5	10,2	22,3	14,8	261,8	5,4	23,7	3,5	147,3	4,7	87,5	10,3	553,1
Uzturvērtības kopā 27,1 116,9 37,4 829,2 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 37,0 150,7 35,9 1059,5 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,9 107,8 43,6 894,8 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,2 113,5 20,8 728,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 10,8000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,3 186,8 36,8 1139,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 13,6000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 200g; Augļi un ogas 750g; Dārzeņi 302g; Kartupeļi 376g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 241g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 391g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko