

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ciblas vidusskola
Grupa: Internāts 2022.

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis Tostermaize [A01, A07] (120g) Tēja 200 C (200g)				Brokastis Auzu pārslu biežputra 250 [A01, A07] (250g) Baltmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (40g) Tēja 200 C (200g)				Brokastis Pankūkas [A01, A03, A07] (210g) Ievārījums 20 (20g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g)				Brokastis Makaroni ar sieru 200 [A01, A07] (200g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)			
	11,0	42,6	14,5	346,9		14,8	58,9	17,6	453,0		18,2	115,6	10,3	636,5		14,9	72,0	16,3	351,0
Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07, A09] (250g) Griķi 150 [A07] (200g) Befstrogonovs 85 [A01, A07, A10] (85g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07, A09] (250g) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g) Gurķi konservēti 30 [A10] (40g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07, A09] (250g) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07, A09] (200g) Svaigi tomāti 50 (50g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Cepumi 50 [A01] (45g) Kakao 200 [A07] (200g)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g) Kartupeļu biezenis 200 [A07] (200g) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (80g) Svaigu kāpostu salāti 50 (60g) Rupjmaize 50 [A01] (25g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Borščs 250 [A07, A09] (250g) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (250g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g) Baltmaize 50 [A01] (25g) Apelsīni 130 (200g)			
25,2	114,2	35,2	774,3	32,4	98,7	35,8	795,7	27,7	120,8	41,1	801,1	24,6	112,9	38,4	757,1	27,9	119,2	38,9	724,3
Launags Baltmaize 25 [A01] (25g) Ievārījums 20 (20g) Tēja 200 C (200g) Āboli 200 (130g)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g) Tēja 200 C (200g)				Launags vārītas olas 60 [A03] (60g) Baltmaize ar sviestu 40 [A01, A07] (40g) Tēja 200 C (200g)				Launags Baltmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (35g) Dzēriens (200g)				Launags			
2,7	54,4	1,6	243,7	5,8	52,4	7,0	295,7	9,8	26,3	14,7	276,3	3,4	28,5	2,1	147,2				
Vakariņas Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g) Sardeles 60 [A01] (70g) Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu 80 (80g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Kefīrs 200 [A07] (200g)				Vakariņas Kāpostu - rīsu sautējums ar gaļu [A07, A09] (200g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Kakao 200 [A07] (200g) Banāni 200 (200g)				Vakariņas Kartupeļu biezenis 200 [A07] (200g) Kotletes 80 [A01, A03, A07, A08, A09, A10, A11] (80g) Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu 80 (80g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Vakariņas Plovs 200 C (200g) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Cepumi 50 [A01] (45g) Ābolu kompots (200g)				Vakariņas			
23,2	79,5	55,4	909,7	24,1	125,4	21,2	645,1	20,2	89,1	22,0	569,4	17,6	115,9	31,7	648,8				
Uzturvērtības kopā 51,1 248,1 92,2 1927,7 Sāls(g): 3,2000 ; Cukurs(g): 30,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 73,3 319,1 78,5 2083,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 60,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 72,5 295,1 95,4 2099,8 Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs(g): 50,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 63,8 372,9 82,5 2189,6 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 73,4000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,8 191,2 55,2 1075,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 34,0000 (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-40) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 297g; Augļi un ogas 754g; Dārzeņi 704g; Kartupeļi 835g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 489g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1236g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ciblas vidusskola
Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07, A09] (250g) Griķi 150 [A07] (200g) Befstrogonovs 85 [A01, A07, A10] (85g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07, A09] (250g) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g) Gurķi konservēti 30 [A10] (40g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07, A09] (250g) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07, A09] (200g) Svaigi tomāti 50 (50g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Cepumi 50 [A01] (45g) Kakao 200 [A07] (200g)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g) Kartupeļu biezenis 200 [A07] (200g) Cūkgaiņas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (80g) Svaigu kāpostu salāti 50 (60g) Rupjmaize 50 [A01] (25g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Borščs 250 [A07, A09] (250g) Desas salāti 250 [A01, A03, A07, A10] (250g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g) Apelsīni 130 (200g)			
25,1	114,3	35,1	774,3	32,4	98,7	35,8	795,7	27,7	120,8	41,1	801,2	24,6	112,9	38,4	757,1	28,2	119,3	39,0	724,6
Uzturvērtības kopā 25,1 114,3 35,1 774,3 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-37) (79-147) (23-38) (700-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 98,7 35,8 795,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-37) (79-147) (23-38) (700-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,7 120,8 41,1 801,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-37) (79-147) (23-38) (700-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,6 112,9 38,4 757,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 22,4000 (18-37) (79-147) (23-38) (700-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,2 119,3 39,0 724,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (18-37) (79-147) (23-38) (700-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 160g; Augļi un ogas 400g; Dārzeņi 328g; Kartupeļi 501g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 255g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 511g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ciblas vidusskola
Grupa: Personāls

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07, A09] (250g) Griķi 150 [A07] (200g) Befstrogonovs 85 [A01, A07, A10] (85g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g) Āboli 200 (130g)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07, A09] (250g) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g) Gurķi konservēti 30 [A10] (40g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Āboli 200 (200g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07, A09] (250g) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07, A09] (200g) Svaigi tomāti 50 (50g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Cepumi 50 [A01] (45g) Kakao 200 [A07] (200g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g) Kartupeļu biezenis 200 [A07] (200g) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (100g) Svaigu kāpostu salāti 50 (80g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Borščs 250 [A07, A09] (250g) Desas salāti 200 [A01, A03, A07, A10] (250g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (50g) Apelsīni 130 (260g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g)			
25,6	127,0	36,1	836,7	33,2	118,3	37,4	891,7	28,8	140,4	42,9	896,8	29,4	129,4	45,2	868,0	30,8	136,9	39,6	813,3
Uzturvērtības kopā 25,6 127,0 36,1 836,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-40) ; Cukurs(g): (0-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 33,2 118,3 37,4 891,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-40) ; Cukurs(g): (0-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,8 140,4 42,9 896,8 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-40) ; Cukurs(g): (0-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 29,4 129,4 45,2 868,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 23,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-40) ; Cukurs(g): (0-40) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 30,8 136,9 39,6 813,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-40) ; Cukurs(g): (0-40) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 160g; Augļi un ogas 990g; Dārzeņi 344g; Kartupeļi 501g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 266g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 511g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ciblas vidusskola
Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07, A09] (250g) Griķi 150 [A07] (200g) Befstrogonovs 85 [A01, A07, A10] (85g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 50 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g) Āboli 200 (130g)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07, A09] (250g) Cepti kartupeļi 150 [A07] (200g) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g) Gurķi konservēti 30 [A10] (40g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Āboli 200 (200g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07, A09] (250g) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07, A09] (200g) Svaigi tomāti 50 (50g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Cepumi 50 [A01] (45g) Kakao 200 [A07] (200g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g) Kartupeļu biezenis 200 [A07] (200g) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (100g) Svaigu kāpostu salāti 50 (80g) Āboli 200 (200g) Rupjmaize 50 [A01] (50g)				Pusdienas Borščs 250 [A07, A09] (250g) Desas salāti 200 [A01, A03, A07, A10] (250g) Rupjmaize 50 [A01] (50g) Baltmaize 50 [A01] (50g) Apelsīni 130 (260g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g)			
25,6	127,0	36,1	836,7	33,2	118,3	37,4	891,7	29,0	143,2	36,9	849,1	29,4	129,4	45,2	868,0	30,7	136,8	39,5	813,3
Uzturvērtības kopā 25,6 127,0 36,1 836,7 Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,2 118,3 37,4 891,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,0 143,2 36,9 849,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 15,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,4 129,4 45,2 868,0 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 23,2000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,7 136,8 39,5 813,3 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 19,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 160g; Augļi un ogas 990g; Dārzeņi 344g; Kartupeļi 501g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 266g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 511g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

Ciblas vidusskola
Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07, A09] (200g) Griķi 150 [A07] (150g) Befstrogonovs 85 [A01, A07, A10] (60g) Rupjmaize 25 [A01] (25g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Vistas zupa ar rīsiem 250 [A07, A09] (200g) Cepti kartupeļi 150 [A07] (150g) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (80g) Gurķi konservēti 30 [A10] (30g) Rupjmaize 25 [A01] (25g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Tēja 200 C (200g)				Pusdienas Pupiņu zupa 250 [A07, A09] (200g) Makaroni ar gaļu 150 C [A01, A07, A09] (150g) Svaigi tomāti 50 (30g) Rupjmaize 25 [A01] (25g) Cepumi 50 [A01] (40g) Kakao 200 [A07] (200g)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (200g) Kartupeļu biezenis 200 [A07] (150g) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (75g) Svaigu kāpostu salāti 50 (40g) Rupjmaize 25 [A01] (25g) Āboli 200 (200g)				Pusdienas Borščs 250 [A07, A09] (200g) desas salāti 150 [A01, A03, A07, A10] (150g) Rupjmaize 25 [A01] (25g) Baltmaize 25 [A01] (25g) Apelsīni 130 (130g) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g)			
18,3	86,8	26,3	585,3	22,8	75,6	27,1	597,9	21,2	94,5	32,6	636,6	20,7	93,0	32,6	617,0	19,5	86,0	26,3	526,0
Launags Baltmaize 25 [A01] (25g) Ievārījums 20 (20g) Tēja 200 C (200g) Āboli 200 (130g)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g) Tēja 200 C (200g)				Launags Vārītas olas 120 [A03] (60g) Baltmaize ar sviestu 40 [A01, A07] (40g) Tēja 200 C (200g)				Launags Baltmaize ar kausētu sieru [A01, A07] (35g) Dzēriens (200g)				Launags Cepumi 50 [A01] (45g) Tēja 200 C (200g)			
2,7	54,4	1,6	243,7	5,8	52,4	7,0	295,7	9,8	31,3	14,7	296,1	3,4	28,5	2,1	147,2	1,6	47,4	4,5	277,8
Uzturvērtības kopā 21,0 141,2 27,9 829,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 30,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,6 128,0 34,1 893,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 30,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 31,0 125,8 47,3 932,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 30,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,1 121,5 34,7 764,2 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 30,9000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,1 133,4 30,8 803,8 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 33,2000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 133g; Augļi un ogas 460g; Dārzeņi 241g; Kartupeļi 365g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 198g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 426g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko