

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Pirmdienas 22.04.2024				Otrdienas 23.04.2024				Trešdienas 24.04.2024				Ceturtdienas 25.04.2024				Piektdienas 26.04.2024			
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			
vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal) Sviestmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (45g/132,0 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal) Sviestmaize ar kūpinātu gaļu [A01, A07] (45g/132,0 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Auzu pārslu biežputra 250. [A01, A07] (250g/316,0 kcal) Sviestmaize ar desu 70 [A01, A07] (70g/267,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Makaroni ar sieru 200 [A01, A07] (200g/375,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)			
15,6 46,8 16,5 398,8				15,6 46,8 16,5 398,8				32,0 55,8 21,6 548,4				16,3 55,6 35,2 603,8				16,6 84,6 16,8 556,9			
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plov 200 C (200g/302,9 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal)				Rauga pankūkas C [A01] (210g/488,4 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal)			
29,1 127,7 37,9 860,2				26,6 103,3 36,0 703,1				31,1 111,9 32,2 780,7				24,7 82,1 34,2 734,4				22,8 119,0 20,4 763,1			
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Sviestmaize ar sieru 80- 2 [A01, A07] (80g/295,8 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pankūkas ar biezpienu bez krējuma [A01, A03, A07] (75g/111,2 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Tostermaize ar ievārījumu [A01] (70g/187,8 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)			
17,2 38,9 18,6 393,6				13,9 19,2 21,2 321,5				8,9 40,0 4,9 287,5				10,6 68,6 6,6 379,8				8,8 27,7 5,9 198,7			
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (250g/226,4 kcal) Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/146,5 kcal) Svaigi tomāti 50 (40g/8,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Makaroni ar gaļu 250 [A01, A07] (250g/358,7 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kefirs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cūkgaļas karbonāde 60 [A01, A03, A07, A10] (60g/106,1 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,8 kcal) Svaiga paprika (50g/13,2 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Dzēriens (200g/24,0 kcal)							
18,7 89,4 23,4 569,5				29,9 99,3 17,4 672,7				31,3 127,1 32,3 830,0				14,6 58,8 20,2 370,6							
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 20,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,2000			

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
65,0	256,0	79,9	1823,3	86,0	268,6	91,1	2096,1	103,3	334,8	91,0	2446,6	66,2	265,1	96,2	2088,6	48,2	231,3	43,1	1518,7
Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 15,0000				Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 20,5000				Sāls(g): 3,1000 ; Cukurs(g): 22,0000				Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 23,2000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 22,6000			
(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 378g; Augļi un ogas 1624g; Dārzeņi 1080g; Kartupeļi 908g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 547g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 2033g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens (200g/30,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (200g/302,9 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (210g/488,4 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
29,1	127,7	37,9	860,2	26,6	103,3	36,0	703,1	31,1	111,9	32,2	780,7	24,7	82,1	34,2	734,4	22,8	119,0	20,4	763,1
Uzturvērtības kopā 29,1 127,7 37,9 860,2 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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 26,6 103,3 36,0 703,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 31,1 111,9 32,2 780,7 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 24,7 82,1 34,2 734,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000 (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 22,8 119,0 20,4 763,1 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,6000 (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 84g; Augļi un ogas 224g; Dārzeņi 488g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 264g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (250g/378,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (280g/651,3 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
29,1	127,7	37,9	860,2	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Uzturvērtības kopā 29,1 127,7 37,9 860,2 Sāls(g): 1,8000 ; 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 27,4 122,9 37,6 799,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 36,1 134,3 37,9 923,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 26,6 94,1 34,5 792,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 27,3 146,7 23,8 926,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 84g; Augļi un ogas 424g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 276g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (250g/143,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (250g/140,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (80g/126,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (80g/30,0 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Plovs 200 C (250g/378,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (90g/17,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (280g/197,9 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (280g/651,3 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
29,1	127,7	37,9	860,2	27,4	122,9	37,6	799,1	36,1	134,3	37,9	923,1	26,6	94,1	34,5	792,2	27,3	146,7	23,8	926,0
Uzturvērtības kopā 29,1 127,7 37,9 860,2 Sāls(g): 1,8000 ; 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 27,4 122,9 37,6 799,1 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 7,5000 (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 36,1 134,3 37,9 923,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (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 26,6 94,1 34,5 792,2 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000 (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 27,3 146,7 23,8 926,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 10,5000 (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 84g; Augļi un ogas 424g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 466g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 276g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 533g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Skolas piens un auglis

Pirmdiena 22.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)				Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal) Āboli skolas (100g/48,0 kcal)			
7,5	11,8	5,0	122,0	7,9	21,6	5,8	170,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
7,5	11,8	5,0	122,0	7,9	21,6	5,8	170,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)	(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 100g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 500g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Siera zupa 250 [A07] (200g/114,5 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (150g/172,4 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Ābolu kompots (200g/51,5 kcal) Bumbieri 200 (170g/71,9 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250 [A07] (200g/112,2 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Kotletes 80 [A01, A03] (70g/111,1 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Burkānu salāti ar majonēzi C [A03, A07, A10] (60g/22,5 kcal) Dzēriens 2 (200g/30,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (200g/151,3 kcal) Plovcs 200 C (150g/227,3 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu dārzeņu plate 90 (70g/13,7 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)				Pusdienas Šokolādes ķīselis ar pienu [A07] (200g/141,4 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Sardeles 60 [A01] (70g/240,8 kcal) Dārzeņu salāti 80 (60g/33,3 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal)				Pusdienas Rauga pankūkas C [A01] (140g/325,7 kcal) Biezpiena sierīšs 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Ievārījums 20 (20g/54,8 kcal)			
23,1	104,7	30,5	703,8	20,3	74,1	28,3	516,3	24,4	85,9	25,3	605,7	20,6	59,5	30,2	589,5	18,3	91,5	16,9	600,4
Launags Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Sviestmaize ar sieru 70 [A01, A07] (70g/257,6 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Āboli 200 (100g/48,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Pankūkas ar biezpienu bez krējuma [A01, A03, A07] (75g/111,2 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Āboli 200 (100g/48,0 kcal)				Launags Tostermaize ar ievārījumu [A01] (70g/187,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Launags Baltmaize ar kūpinātu gaļu [A01] (45g/103,9 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
11,6	34,5	14,6	317,6	10,9	31,6	18,0	331,3	8,5	30,2	4,1	239,5	5,0	63,7	1,7	292,4	5,6	19,1	3,5	129,6
Uzturvērtības kopā 34,7 139,2 45,1 1021,4 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 31,2 105,7 46,3 847,6 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 12,5000 (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 32,9 116,1 29,4 845,2 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 25,6 123,2 31,9 881,9 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 12,3000 (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 23,9 110,6 20,4 730,0 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 13,8000 (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 138g; Augļi un ogas 594g; Dārzeņi 552g; Kartupeļi 295g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 263g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 529g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko