

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 1-4 KLASE

| Pirmdiena 15.04.2024 | | | | Otrdiena 16.04.2024 | | | | Trešdiena 17.04.2024 | | | | Ceturtdiena 18.04.2024 | | | | Piektdiena 19.04.2024 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Vārīti griķi M (100g/165,1 kcal) Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem.L [A07] (80g/188,8 kcal) Biešu salāti ar ābolu M [A07] (55g/33,6 kcal) Augļi ar jogurtu M [A01, A07] (285g/210,6 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal) | | | | Pusdienas Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērce M [A03, A07, A13] (130g/312,8 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti M [A07] (75g/32,8 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g/115,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens L (200g/42,0 kcal) Ābols (90g/48,6 kcal) | | | | Pusdienas Pupiņu zupa L [A07] (250g/173,9 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vistas gaļas risoto M [A07] (150g/219,2 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu M [A07] (75g/37,2 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal) | | | | Pusdienas Kotlete M [A03] (75g/168,2 kcal) Vārīti kartupeļi M (150g/105,0 kcal) Tomātu mērce [A06, A07] (50g/47,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu. M [A03, A07, A10] (55g/56,3 kcal) Mannas biezputra, ievārījums L [A01, A07] (125g/155,8 kcal) Kefīrs [A07] (150g/72,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeju zupa L [A07] (250g/261,8 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (35g/103,4 kcal) Auzu pārslu gardums ar ķīseli M [A01, A07] (150g/404,3 kcal) | | | |
| 18,1 | 85,2 | 27,6 | 622,9 | 27,4 | 78,6 | 13,7 | 551,4 | 18,5 | 74,8 | 25,8 | 608,2 | 26,3 | 75,4 | 20,5 | 604,7 | 17,2 | 88,4 | 37,7 | 769,5 |
| Launags Rīsu piena zupa L [A07] (250g/153,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu (45g/119,8 kcal) | | | | Launags Sviestmaize ar desu M [A01, A07] (35g/100,7 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal) | | | | Launags Sviestmaize ar sieru M [A01, A07] (31g/111,7 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal) | | | | Launags Saldās pārslas ar pienu M [A07] (180g/197,0 kcal) | | | | Launags Auzu cepumi [A01, A03, A05, A06, A08, A11] (11g/54,9 kcal) | | | |
| 8,9 | 45,4 | 6,5 | 272,8 | 3,4 | 10,3 | 4,7 | 100,9 | 3,6 | 10,1 | 5,9 | 111,9 | 7,3 | 38,7 | 5,2 | 197,0 | 0,5 | 7,5 | 2,5 | 54,9 |
| Uzturvērtības kopā 27,0 130,6 34,1 895,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 6,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 30,8 88,9 18,4 652,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 22,1 84,9 31,7 720,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 33,6 114,1 25,7 801,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 17,7 95,9 40,2 824,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 10g; Augļi un ogas 352g; Dārzeņi 340g; Kartupeļi 250g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 288g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 902g;

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 5-9 klase

| Pirmdiena 15.04.2024 | | | | Otrdiena 16.04.2024 | | | | Trešdiena 17.04.2024 | | | | Ceturtdiena 18.04.2024 | | | | Piektdiena 19.04.2024 | | | |
|---|--------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|--------------|---|--------------|-------------|--------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem.L [A07] (80g/188,8 kcal) Biešu salāti ar ābolu [A07] (100g/66,0 kcal) Augļi ar jogurtu L [A01, A07] (300g/221,0 kcal) Ķiršu kompots (200g/44,8 kcal) | | | | Pusdienas Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē L [A03, A07, A13] (180g/416,1 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti L [A07] (100g/44,7 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g/115,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens L (200g/42,0 kcal) Ābols (100g/54,0 kcal) Smiļšu cepumi [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11] (22g/101,6 kcal) | | | | Pusdienas Pupiņu zupa L [A07] (250g/173,9 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vistas gaļas risoto [A07] (200g/292,3 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu L [A07] (100g/49,2 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal) Bumbieris (90g/55,9 kcal) | | | | Pusdienas Kotlete L [A03] (100g/342,4 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Tomātu mērce [A06, A07] (50g/47,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu. [A03, A07, A10] (80g/80,9 kcal) Mannas biezputra, ievārījums L [A01, A07] (125g/155,8 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeju zupa L [A07] (250g/261,8 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (35g/103,4 kcal) Auzu pārslu gardums ar ķīseli [A01, A07] (180g/427,0 kcal) Banāni L [A01] (150g/128,4 kcal) | | | |
| 20,9 | 113,5 | 30,6 | 764,8 | 33,0 | 112,6 | 20,7 | 773,6 | 22,3 | 97,4 | 29,7 | 749,2 | 28,5 | 88,3 | 42,4 | 862,6 | 19,2 | 117,0 | 40,9 | 920,6 |
| Uzturvērtības kopā 20,9 113,5 30,6 764,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 33,0 112,6 20,7 773,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 22,3 97,4 29,7 749,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 28,5 88,3 42,4 862,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 19,2 117,0 40,9 920,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 613g; Dārzeņi 453g; Kartupeļi 300g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 307g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 642g;

Ēdienkarte nedēļai: 15.04.2024 - 19.04.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 10-12 KALSE

| Pirmdiena 15.04.2024 | | | | Otrdiena 16.04.2024 | | | | Trešdiena 17.04.2024 | | | | Ceturtdiena 18.04.2024 | | | | Piektdiena 19.04.2024 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|--------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Pusdienas Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem.L [A07] (80g/188,8 kcal) Ķiršu kompots (200g/44,8 kcal) Biešu salāti ar ābolu [A07] (100g/66,0 kcal) Augļi ar jogurtu L [A01, A07] (300g/221,0 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) | | | | Pusdienas Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē L [A03, A07, A13] (180g/416,1 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti L [A07] (100g/44,7 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (200g/115,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens L (200g/42,0 kcal) Ābols (100g/54,0 kcal) Smiļšu cepumi [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11] (22g/101,6 kcal) | | | | Pusdienas Pupiņu zupa L [A07] (250g/173,9 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vistas gaļas risoto [A07] (200g/292,3 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu L [A07] (100g/49,2 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal) Bumbieris (100g/62,0 kcal) Prjaniks [A01, A03, A05, A06, A07, A11] (27g/93,7 kcal) | | | | Pusdienas Kotlete L [A03] (100g/342,4 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Tomātu mērce [A06, A07] (50g/47,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu. [A03, A07, A10] (80g/80,9 kcal) Mannas biezputra, ievārījums L [A01, A07] (125g/155,8 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeju zupa L [A07] (250g/261,8 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (35g/103,4 kcal) Auzu pārslu gardums ar ķīseli [A01, A07] (180g/427,0 kcal) Banāni L [A01] (150g/128,4 kcal) Auzu cepumi [A01, A03, A05, A06, A08, A11] (22g/109,8 kcal) | | | |
| 22,4 | 121,0 | 31,7 | 812,4 | 33,0 | 112,6 | 20,7 | 773,6 | 23,9 | 118,8 | 30,6 | 849,0 | 28,5 | 88,3 | 42,4 | 862,6 | 20,2 | 132,0 | 45,8 | 1030,4 |
| Uzturvērtības kopā 22,4 121,0 31,7 812,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 33,0 112,6 20,7 773,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 23,9 118,8 30,6 849,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 28,5 88,3 42,4 862,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | | Uzturvērtības kopā 20,2 132,0 45,8 1030,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu | | | |

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 623g; Dārzeņi 453g; Kartupeļi 300g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 307g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 642g;