

## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Vaiņodes vidusskola  
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
<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas gulašs M [A07] (75g/162,8 kcal) Vārīti griķi M (100g/165,1 kcal) Zirņu-puravi salāti ar krējumu M [A03, A07, A10] (75g/76,1 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal) Biezpiena sierīņš [A07] (38g/142,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Plovs M (150g/461,1 kcal) Tomātu salāti ar krējumu M [A07] (75g/26,9 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci M [A07] (155g/236,7 kcal) Kefīrs [A07] (150g/72,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa [A07] (250g/160,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Gaļas strogonovs [A07] (75g/108,9 kcal) Vārīti makaroni M [A03, A13] (100g/143,2 kcal) Vitamīnu salāti M (40g/30,7 kcal) Ogu kompots (200g/43,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas kotlete [A03] (90g/183,1 kcal) Vārīti kartupeļi M (150g/105,0 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Tomātu-gurķu salāti ar krējumu M [A07] (75g/31,4 kcal) Rīsu biezputra ar mērci [A07] (200g/115,8 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Mājas soļanka L [A07] (250g/229,0 kcal) Saltskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Šokolādes krēms ar mērci M [A07] (150g/179,7 kcal) Banāns [A01] (100g/85,7 kcal)			
18,2	60,6	26,0	570,9	27,2	86,4	38,7	796,7	25,2	63,8	19,7	534,3	26,3	89,8	14,4	594,5	16,6	72,6	23,2	580,6
<b>Launags</b> Piena makaronu zupa L [A01, A07] (250g/172,2 kcal) Baltmaize ar ievārījumu (45g/119,8 kcal)				<b>Launags</b>				<b>Launags</b> Saldās pārslas ar pienu [A07] (230g/207,6 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaize ar sieru M [A07] (45g/171,0 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal)				<b>Launags</b>			
9,5	46,4	7,5	292,0					8,5	41,7	4,4	207,6	6,4	11,6	9,8	171,2				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,7 107,0 33,5 862,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,2 86,4 38,7 796,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,7 105,5 24,1 741,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,7 101,4 24,2 765,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 16,6 72,6 23,2 580,6 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 108g; Augļi un ogas 212g; Dārzeņi 379g; Kartupeļi 277g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 288g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 687g;

## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Vaiņodes vidusskola  
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
<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas gulašs [A07] (80g/240,6 kcal) Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Zirņu-puravi salāti ar krējumu L [A03, A07, A10] (100g/99,6 kcal) Ķiršu kompots (200g/44,8 kcal) Biezpiena sierīņš [A07] (45g/168,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Plovs L (200g/541,8 kcal) Tomātu salāti ar krējumu M [A07] (75g/26,9 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci L [A07] (185g/275,4 kcal) Kefīrs L [A07] (180g/86,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa [A07] (250g/160,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Gaļas strogonovs [A07] (75g/108,9 kcal) Vārīti makaroni L [A03, A13] (150g/214,8 kcal) Vitamīnu salāti (80g/61,6 kcal) Ogu kompots (200g/43,4 kcal) Auzu cepumi [A01, A03, A05, A06, A08, A11] (22g/109,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas kotlete L [A03] (100g/197,0 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Tomātu-gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g/43,9 kcal) Rīsu biezputra ar mērci [A07] (200g/115,8 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal) Smilšu cepumi [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11] (22g/101,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Mājas soļanka L [A07] (250g/229,0 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Šokolādes krēms ar mērci [A07] (200g/301,3 kcal) Banāni L [A01] (150g/128,4 kcal)			
26,6	85,2	35,9	797,5	33,7	101,9	44,2	930,5	29,6	95,8	27,0	746,6	31,6	112,4	20,0	757,6	20,4	90,0	31,4	744,9
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
26,6	85,2	35,9	797,5	33,7	101,9	44,2	930,5	29,6	95,8	27,0	746,6	31,6	112,4	20,0	757,6	20,4	90,0	31,4	744,9
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 121g; Augļi un ogas 268g; Dārzeņi 451g; Kartupeļi 327g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 328g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 375g;

## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

Vaiņodes vidusskola  
Grupa: 10-12 KALSE

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
<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas gulašs [A07] (80g/240,6 kcal) Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Zirņu-puravi salāti ar krējumu L [A03, A07, A10] (100g/99,6 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal) Biezpiena sierīnš [A07] (45g/168,3 kcal) Ābols (100g/54,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Plovs L (200g/541,8 kcal) Tomātu salāti ar krējumu L [A07] (100g/37,4 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci L [A07] (185g/275,4 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa [A07] (250g/160,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Gaļas strogonovs [A07] (75g/108,9 kcal) Vārīti makaroni L [A03, A13] (150g/214,8 kcal) Vitamīnu salāti (80g/61,6 kcal) Ogu kompots (200g/43,4 kcal) Auzu cepumi [A01, A03, A05, A06, A08, A11] (44g/219,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas kotlete L [A03] (100g/197,0 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Tomātu-gurķu salāti ar krējumu [A07] (100g/43,9 kcal) Rīsu biezputra ar mērci [A07] (200g/115,8 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/91,7 kcal) Smilšu cepumi [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11] (22g/101,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Mājas soļanka L [A07] (250g/229,0 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Šokolādes krēms ar mērci [A07] (200g/301,3 kcal) Auzu cepumi [A01, A03, A05, A06, A08, A11] (22g/109,8 kcal) Banāni L [A01] (150g/128,4 kcal)			
26,9	91,6	36,5	831,5	34,8	103,8	45,2	950,6	30,6	110,8	31,9	856,4	31,6	112,4	20,0	757,6	21,4	105,0	36,3	854,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
26,9	91,6	36,5	831,5	34,8	103,8	45,2	950,6	30,6	110,8	31,9	856,4	31,6	112,4	20,0	757,6	21,4	105,0	36,3	854,7
<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>			
(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)				(20-37) (90-147) (27-38) (800-980)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 121g; Augļi un ogas 368g; Dārzeņi 476g; Kartupeļi 327g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 328g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 398g;