

Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 04.10.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 1-4 KLASE

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar cīsiņiem un sieru saldā krējuma M [A03, A07, A13] (195g/482,6 kcal) Marinēts gurķis M (37g/16,0 kcal) Ķiršu kompots (200g/44,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu M [A01, A07] (120g/121,2 kcal)				Pusdienas Cepta vista (80g/90,6 kcal) Vārīti rīsi M (100g/131,8 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu M [A07] (75g/37,2 kcal) Sulas uzputenis [A01, A07] (200g/144,1 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/75,6 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar makaroniem L [A03, A07, A13] (250g/162,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Cūkgaļa gabaliņš saldkāba mērce [A07] (75g/190,2 kcal) Vārīti griķi M (100g/165,1 kcal) Pupiņu un biešu salāti [A03, A07, A10] (50g/97,2 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/104,5 kcal)				Pusdienas Mājas sautējums M [A07] (250g/321,6 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti M (50g/30,4 kcal) Ķiršu ķīselis ar putukrējumu M [A07] (125g/165,4 kcal) Kefīrs [A07] (150g/72,0 kcal)				Pusdienas Mājas soļanka L [A07] (250g/230,0 kcal) Saldkābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci M [A07] (150g/230,9 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal) Šokolādes konfekte (15g/71,7 kcal)			
25,5	68,6	27,9	664,6	25,9	80,8	17,4	546,8	23,4	97,4	30,4	766,8	18,4	53,4	33,3	589,4	17,9	83,6	27,7	666,8
Launags Baltmaize ar ievārījumu (45g/119,8 kcal) Tēja M (140g/0,2 kcal)				Launags Baltmaize ar kausēto sieru [A07] (45g/131,6 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal)				Launags				Launags Sviestmaize ar desu M [A07] (57g/186,7 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal)				Launags			
2,2	25,9	0,8	120,0	4,7	14,5	6,0	131,8					6,4	13,6	11,8	186,9				
Uzturvērtības kopā 27,7 94,5 28,7 784,6 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				Uzturvērtības kopā 30,6 95,3 23,4 678,6 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				Uzturvērtības kopā 23,4 97,4 30,4 766,8 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 24,8 67,0 45,1 776,3 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 17,9 83,6 27,7 666,8 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 95g; Augļi un ogas 239g; Dārzeni 280g; Kartupeļi 220g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 302g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 424g;

Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 04.10.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar cīsiņiem un sieru saldā krējuma L [A03, A07, A13] (245g/684,9 kcal) Marinēts gurķis (50g/22,7 kcal) Ķiršu komposts (200g/44,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu M [A01, A07] (120g/121,2 kcal)				Pusdienas Cepta vista (80g/90,6 kcal) Vārīti rīsi L (150g/202,1 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu L [A07] (100g/49,2 kcal) Sulas uzputenis [A01, A07] (200g/144,1 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/75,6 kcal) Prjāniks [A01, A03, A05, A06, A07, A11] (27g/93,7 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar makaroniem L [A03, A07, A13] (250g/162,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Cūkgaļa gabaliņos saldskāba mērce [A07] (75g/190,2 kcal) Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Pupiņu un biešu salāti L [A03, A07, A10] (100g/165,8 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/83,0 kcal)				Pusdienas Mājas sautējums L [A07] (300g/370,0 kcal) Svaigu kāpostu -gurķu salāti L (75g/45,3 kcal) Ķiršu ķīselis ar putukrējumu [A07] (135g/199,9 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal)				Pusdienas Mājas soļanka L [A07] (250g/230,0 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci L [A07] (185g/267,3 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal) Šokolādes konfekte (15g/71,7 kcal)			
33,3	86,2	37,1	873,6	29,6	125,2	20,8	770,8	28,7	117,1	35,6	893,0	22,1	74,6	41,2	759,2	22,5	83,2	29,9	703,2
Uzturvērtības kopā 33,3 86,2 37,1 873,6 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 29,6 125,2 20,8 770,8 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 28,7 117,1 35,6 893,0 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 22,1 74,6 41,2 759,2 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 22,5 83,2 29,9 703,2 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: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 419g; Dārzeņi 381g; Kartupeļi 269g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 305g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 486g;

Ēdienkarte nedēļai: 30.09.2024 - 04.10.2024

Vaiņodes vidusskola
Grupa: 10-12 KALSE

Pirmdiena 30.09.2024				Otrdiena 01.10.2024				Trešdiena 02.10.2024				Ceturtdiena 03.10.2024				Piektdiena 04.10.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Makaroni ar cīsiņiem un sieru saldā krējuma L [A03, A07, A13] (245g/684,9 kcal) Marinēts gurķis (50g/22,7 kcal) Ķiršu kompots (200g/44,8 kcal) Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu M [A01, A07] (120g/121,2 kcal)				Pusdienas Cepta vista (80g/90,6 kcal) Vārīti rīsi L (150g/202,1 kcal) Mērce ar kausēto sieru L [A07] (50g/67,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu L [A07] (100g/49,2 kcal) Sulas uzputenis [A01, A07] (200g/144,1 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/75,6 kcal) Prjāniks L [A01, A03, A05, A06, A07, A11] (54g/187,4 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar makaroniem L [A03, A07, A13] (250g/162,2 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Cūkgaļa gabaliņos salskāba mērce [A07] (75g/190,2 kcal) Vārīti griķi L (150g/244,2 kcal) Pupiņu un biešu salāti L [A03, A07, A10] (100g/165,8 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/83,0 kcal)				Pusdienas Mājas sautējums L [A07] (300g/370,0 kcal) Svaigu kāpostu -gurķu salāti L (75g/45,3 kcal) Ķiršu ķīselis ar putukrējumu [A07] (135g/179,9 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/63,6 kcal) Zefīrs (45g/151,2 kcal)				Pusdienas Mājas soļanka L [A07] (250g/230,0 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Biezpiena deserts "Sniegbaltīte" ar mērci L [A07] (185g/267,3 kcal) Banāni L [A01] (150g/128,4 kcal) Šokolādes konfekte (15g/71,7 kcal)			
33,3	86,2	37,1	873,6	30,8	135,4	21,0	816,5	28,7	117,1	35,6	893,0	22,1	97,2	36,8	810,0	23,8	102,5	29,7	783,6
Uzturvērtības kopā 33,3 86,2 37,1 873,6 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 30,8 135,4 21,0 816,5 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 28,7 117,1 35,6 893,0 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 22,1 97,2 36,8 810,0 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 23,8 102,5 29,7 783,6 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 108g; Augļi un ogas 269g; Dārzeņi 381g; Kartupeļi 269g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 305g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 486g;