

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Vaiņodes vidusskola  
Grupa: 1-4 KLASE

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Zirņu zupaL [A07] (250g/256,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Makaroni ar gaļu M [A03, A13] (130g/287,8 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal) Marinēts gurķis M (37g/16,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas fileja dārzeņu mērce [A07] (85g/120,5 kcal) Vārīti rīsi M (100g/131,8 kcal) Burkānu salāti M [A03, A07, A10] (45g/52,9 kcal) Četrgraudu pārslu biezputra, ievārījums M [A01, A07] (125g/163,3 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/84,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs [A06, A07] (250g/116,5 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vārīti kartupeļi M (150g/105,0 kcal) Krējuma mērce [A07] (50g/45,6 kcal) Zivju pirkstiņi (60g/154,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar sēklām M (45g/76,2 kcal) Tēja (200g/40,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērce M [A03, A07, A13] (130g/312,8 kcal) Tomātu salāti ar krējumu M [A07] (75g/27,9 kcal) Kefīrs [A07] (150g/72,0 kcal) Kukurūzas biezputra ar mērci [A07] (200g/154,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Gurķu zupa [A01, A07] (150g/126,9 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (35g/103,4 kcal) Dārzeņu salāti [A03] (100g/65,4 kcal) Mandarīni (100g/38,3 kcal) Šokolādes konfekste (30g/143,4 kcal)			
25,5	66,4	27,7	632,7	23,4	91,4	10,5	552,8	20,8	70,9	27,8	623,9	30,9	80,6	15,3	567,0	13,1	69,2	14,1	477,4
<b>Launags</b> Rīsu piena zupa L [A07] (250g/202,5 kcal) Baltmaize ar ievārījumu (45g/121,9 kcal)				<b>Launags</b> Vārīti cīsiņi M (30g/79,7 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal) Baltmaize ar sviestu [A07] (30g/107,4 kcal)				<b>Launags</b> Musli ar jogurtu [A07] (180g/224,7 kcal)				<b>Launags</b> Smilšu cepumi [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11] (22g/101,6 kcal) Tēja (200g/0,2 kcal)				<b>Launags</b>			
9,0	55,0	7,4	324,4	5,6	13,7	9,9	187,3	6,2	35,1	6,0	224,7	1,8	14,1	4,2	101,8				
<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,5 121,4 35,1 957,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,0 105,1 20,4 740,1 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> 27,0 106,0 33,8 848,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,7 94,7 19,5 668,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 13,1 69,2 14,1 477,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 192g; Dārzeņi 452g; Kartupeļi 297g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 275g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 662g;

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Vaiņodes vidusskola  
Grupa: 5-9 klase

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Zirņu zupaL [A07] (250g/256,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Makaroni ar gaļu [A03, A13] (180g/372,9 kcal) Kļiploku mērce L [A03, A07, A10] (30g/88,0 kcal) Marinēts gurķis (50g/22,7 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas fileja dārzeņu mērce [A07] (85g/120,5 kcal) Vārīti rīsi L (150g/202,1 kcal) Burkānu salāti L [A03, A07, A10] (65g/83,9 kcal) Četrgraudu pārslu biezputra, ievārījums M [A01, A07] (125g/183,3 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/64,5 kcal) Biezpiena sierīšs [A07] (45g/168,3 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs [A06, A07] (250g/116,5 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Krējuma mērce [A07] (50g/45,6 kcal) Zivju pirkstiņi L (90g/209,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar surimi gaļu. L [A03, A07, A10] (100g/75,7 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal) Tēja (200g/40,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē L [A03, A07, A13] (180g/416,1 kcal) Tomātu salāti ar krējumu L [A07] (100g/38,5 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal) Kukurūzas biezputra ar mērci [A07] (200g/154,3 kcal) Piparkūkas [A01, A03, A05, A06, A11] (22g/94,6 kcal) Skolas ābols [A12] (100g/48,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Gurķu zupa L [A01, A07] (250g/166,0 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (60g/177,3 kcal) Dārzeņu salāti [A03] (100g/65,4 kcal) Mandarīni (100g/38,3 kcal) Multiaugļu sulas dzēriens (200g/88,0 kcal) Šokolādes konfekste (45g/215,1 kcal)			
29,1	82,1	42,5	812,5	31,3	126,8	26,1	870,6	25,6	93,5	31,0	761,4	38,2	127,6	22,3	847,5	17,3	121,6	19,0	750,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,1 82,1 42,5 812,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,3 126,8 26,1 870,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,6 93,5 31,0 761,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 127,6 22,3 847,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 17,3 121,6 19,0 750,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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 45g; Augļi un ogas 671g; Dārzeņi 546g; Kartupeļi 345g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 247g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 421g;

## Ēdienkarte nedēļai: 25.11.2024 - 29.11.2024

Vaiņodes vidusskola  
Grupa: 10-12 KALSE

Pirmdiena 25.11.2024				Otrdiena 26.11.2024				Trešdiena 27.11.2024				Ceturtdiena 28.11.2024				Piektdiena 29.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Zirņu zupaL [A07] (250g/256,5 kcal) Graudu maize [A01, A11] (15g/47,6 kcal) Makaroni ar gaļu [A03, A13] (180g/372,9 kcal) Kļiploku mērce L [A03, A07, A10] (30g/88,0 kcal) Marinēts gurķis (50g/22,7 kcal) Ķiršu kompots (200g/24,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas fileja dārzeņu mērce [A07] (85g/120,5 kcal) Vārīti rīsi L (150g/202,1 kcal) Burkānu salāti L [A03, A07, A10] (65g/83,9 kcal) Četrgraudu pārslu biežputra, ievārījums [A01, A07] (125g/213,0 kcal) ogu sīrupa dzēriens (200g/84,5 kcal) Biezpiena sierīņš [A07] (45g/168,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs [A06, A07] (250g/116,5 kcal) Saldskābmaize Kurzemes 500g grizta [A01] (30g/86,2 kcal) Vārīti kartupeļi L (200g/140,1 kcal) Krējuma mērce [A07] (50g/45,6 kcal) Zivju pirkstiņi L (90g/209,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar sēklām (60g/89,2 kcal) Tēja (200g/40,0 kcal) Ābols (100g/54,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē L [A03, A07, A13] (180g/416,1 kcal) Tomātu salāti ar krējumu L [A07] (100g/38,5 kcal) Kefīrs L [A07] (200g/96,0 kcal) Kukurūzas biežputra ar mērci [A07] (200g/154,3 kcal) Piparkūkas [A01, A03, A05, A06, A11] (22g/94,6 kcal) Ābols (100g/54,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Gurķu zupa L [A01, A07] (250g/166,0 kcal) Rupjmaize Druviena griezta [A01] (70g/206,8 kcal) Dārzeņu salāti [A03] (100g/65,4 kcal) Mandarīni (100g/38,3 kcal) konfekte (45g/215,1 kcal) Multiaugļu sulas dzēriens (200g/88,0 kcal)			
29,1	82,1	42,5	812,5	32,6	124,8	26,8	872,3	26,2	94,5	32,1	780,9	38,1	129,2	22,1	853,5	18,2	127,5	19,1	779,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,1 82,1 42,5 812,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 124,8 26,8 872,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,2 94,5 32,1 780,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,1 129,2 22,1 853,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 18,2 127,5 19,1 779,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (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 45g; Augļi un ogas 573g; Dārzeņi 516g; Kartupeļi 345g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 247g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 457g;