

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 1. nedēļa

Grupa	1.-4.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>		<b>240.5</b>	<b>501.45</b>	<b>272.5</b>	<b>845.86</b>	<b>328.</b>	Dārzeni, augļi svaigā veidā
Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā							
<b>1. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>48.</b>	<b>25.6</b>	<b>18.</b>	<b>118.225</b>	<b>58.6</b>	<b>55.2</b>
<b>2. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>42.</b>	<b>200.</b>	<b>28.</b>	<b>148.248</b>	<b>18.2</b>	<b>58.2</b>
<b>3. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>87.5</b>	<b>42.</b>	<b>15.</b>	<b>142.75</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>4. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>48.</b>	<b>215.6</b>	<b>171.</b>	<b>147.85</b>	<b>0</b>	<b>57.6</b>
<b>5. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>15.</b>	<b>18.25</b>	<b>40.5</b>	<b>111.99</b>	<b>0</b>	<b>57.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 2. nedēļa

Grupa	1.-4.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>		<b>252.93</b>	<b>507.34</b>	<b>241.7</b>	<b>877.37</b>	<b>372.2</b>	Dārzeni, augļi svaigā veidā
Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā							
<b>1. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>36.4</b>	<b>210.</b>	<b>22.5</b>	<b>128.9</b>	<b>0</b>	<b>55.2</b>
<b>2. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>67.5</b>	<b>19.</b>	<b>7.5</b>	<b>161.7</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>3. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>43.4</b>	<b>223.44</b>	<b>15.</b>	<b>124.87</b>	<b>68.</b>	<b>66.</b>
<b>4. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>45.63</b>	<b>44.9</b>	<b>170.</b>	<b>55.25</b>	<b>21.5</b>	<b>51.</b>
<b>5. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>		<b>60.</b>	<b>10.</b>	<b>26.7</b>	<b>117.15</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 3.nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
<b>Norma</b>	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>294.5</b>	<b>539.75</b>	<b>226</b>	<b>700.755</b>	<b>279.72</b>
--------------	--------------	---------------	------------	----------------	---------------

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs   piens   kartupeļi   dārzeni   augļi

### 1. diena

<i>Diena kopā:</i>	<i>77.4</i>	<i>26.</i>	<i>0</i>	<i>82.72</i>	<i>0</i>	<i>48.42</i>
--------------------	-------------	------------	----------	--------------	----------	--------------

### 2. diena

<i>Diena kopā:</i>	<i>45.</i>	<i>225.</i>	<i>36.</i>	<i>166.2</i>	<i>64.</i>	<i>58.2</i>
--------------------	------------	-------------	------------	--------------	------------	-------------

### 3. diena

<i>Diena kopā:</i>	<i>37.8</i>	<i>10.</i>	<i>0</i>	<i>153.85</i>	<i>57.36</i>	<i>57.3</i>
--------------------	-------------	------------	----------	---------------	--------------	-------------

### 4. diena

<i>Diena kopā:</i>	<i>65.5</i>	<i>248.35</i>	<i>180.</i>	<i>78.125</i>	<i>0</i>	<i>57.</i>
--------------------	-------------	---------------	-------------	---------------	----------	------------

### 5. diena

<i>Diena kopā:</i>	<i>68.8</i>	<i>30.4</i>	<i>10.</i>	<i>98.5</i>	<i>0</i>	<i>58.8</i>
--------------------	-------------	-------------	------------	-------------	----------	-------------

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 1. nedēļa

Grupa	5.-9.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>	<b>312.5</b>	<b>506.95</b>	<b>366</b>	<b>1074.06</b>	<b>404.</b>		
						Dārzeni, augļi svaigā veidā	
	Svars (g) :	gaļa, zivs	piens	kartupeļi	dārzeni	augļi	veidā
<b>1. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>54.</b>	<b>27.55</b>	<b>24.</b>	<b>156.3</b>	<b>58.6</b>	<b>73.6</b>	
<b>2. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>60.</b>	<b>200.</b>	<b>40.</b>	<b>206.24</b>	<b>18.2</b>	<b>77.6</b>	
<b>3. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>122.5</b>	<b>42.</b>	<b>20.</b>	<b>190.4</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>	
<b>4. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>56.</b>	<b>216.4</b>	<b>228.</b>	<b>195.</b>	<b>0</b>	<b>76.8</b>	
<b>5. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>20.</b>	<b>21.</b>	<b>54.</b>	<b>149.32</b>	<b>0</b>	<b>76.</b>	

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 2. nedēļa

Grupa	5.-9.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>	<b>341.482</b>	<b>520.78</b>	<b>304.5</b>	<b>1081.86</b>	<b>429.6</b>		
						Dārzeni, augļi svaigā veidā	
	Svars (g) :	gaļa, zivs	piens	kartupeļi	dārzeni	augļi	veidā
<b>1. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>46.8</b>	<b>210.</b>	<b>30.</b>	<b>170.9</b>	<b>0</b>	<b>73.6</b>	
<b>2. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>90.</b>	<b>22.</b>	<b>10.</b>	<b>215.6</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>	
<b>3. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>55.8</b>	<b>227.28</b>	<b>20.</b>	<b>166.24</b>	<b>72.</b>	<b>88.</b>	
<b>4. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>63.882</b>	<b>51.5</b>	<b>200.</b>	<b>73.95</b>	<b>21.5</b>	<b>68.</b>	
<b>5. diena</b>							
<i>Diena kopā:</i>	<b>85.</b>	<b>10.</b>	<b>44.5</b>	<b>161.7</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>	

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 3.nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
<b>Norma</b>	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>372.4</b>	<b>559.25</b>	<b>254</b>	<b>858.46</b>	<b>363.16</b>	
--------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------	--

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi

### 1. diena

<i>Diena kopā:</i>	<b>101.3</b>	<b>34.</b>	<b>0</b>	<b>109.66</b>	<b>0</b>	<b>64.56</b>
--------------------	--------------	------------	----------	---------------	----------	--------------

### 2. diena

<i>Diena kopā:</i>	<b>55.</b>	<b>225.</b>	<b>44.</b>	<b>209.6</b>	<b>64.</b>	<b>77.6</b>
--------------------	------------	-------------	------------	--------------	------------	-------------

### 3. diena

<i>Diena kopā:</i>	<b>48.6</b>	<b>10.</b>	<b>0</b>	<b>204.36</b>	<b>56.48</b>	<b>76.4</b>
--------------------	-------------	------------	----------	---------------	--------------	-------------

### 4. diena

<i>Diena kopā:</i>	<b>89.7</b>	<b>256.25</b>	<b>200.</b>	<b>104.555</b>	<b>0</b>	<b>76.</b>
--------------------	-------------	---------------	-------------	----------------	----------	------------

### 5. diena

<i>Diena kopā:</i>	<b>77.8</b>	<b>34.</b>	<b>10.</b>	<b>109.8</b>	<b>0</b>	<b>68.6</b>
--------------------	-------------	------------	------------	--------------	----------	-------------

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 1. nedēļa

Grupa	10.-12.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>	<b>331.5</b>	<b>508.6</b>	<b>397.5</b>	<b>1162.73</b>	<b>404.</b>		
						Dārzeni, augļi svaigā veidā	
	Svars (g) :	gaļa, zivs	piens	kartupeļi	dārzeni	augļi	veidā
<b>1. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>54.</b>	<b>27.55</b>	<b>30.</b>	<b>175.175</b>	<b>58.6</b>	<b>73.6</b>
<b>2. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>72.</b>	<b>200.</b>	<b>48.</b>	<b>231.968</b>	<b>18.2</b>	<b>77.6</b>
<b>3. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>122.5</b>	<b>42.</b>	<b>20.</b>	<b>190.4</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>4. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>58.</b>	<b>216.4</b>	<b>232.</b>	<b>221.35</b>	<b>0</b>	<b>76.8</b>
<b>5. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>25.</b>	<b>22.65</b>	<b>67.5</b>	<b>167.038</b>	<b>0</b>	<b>76.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 2. nedēļa

Grupa	10.-12.klase						
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250	
<b>kopā:</b>	<b>369.982</b>	<b>520.78</b>	<b>319.5</b>	<b>1180.35</b>	<b>450.6</b>		
						Dārzeni, augļi svaigā veidā	
	Svars (g) :	gaļa, zivs	piens	kartupeļi	dārzeni	augļi	veidā
<b>1. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>46.8</b>	<b>210.</b>	<b>37.5</b>	<b>188.7</b>	<b>0</b>	<b>73.6</b>
<b>2. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>103.5</b>	<b>22.</b>	<b>12.5</b>	<b>243.86</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>3. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>55.8</b>	<b>227.28</b>	<b>25.</b>	<b>188.09</b>	<b>72.</b>	<b>92.</b>
<b>4. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>63.882</b>	<b>51.5</b>	<b>200.</b>	<b>90.95</b>	<b>21.5</b>	<b>85.</b>
<b>5. diena</b>	<b>Diena kopā:</b>	<b>100.</b>	<b>10.</b>	<b>44.5</b>	<b>175.25</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 3.nedēļa

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>429.95</b>	<b>566.05</b>	<b>262.5</b>	<b>948.57</b>	<b>382.26</b>	
--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi    veidā

### 1. diena

*Diena kopā:*                      **119.5**    **36.**    **0**    **118.56**    **0**    **64.56**

### 2. diena

*Diena kopā:*                      **62.5**    **225.**    **50.**    **227.6**    **64.**    **77.6**

### 3. diena

*Diena kopā:*                      **54.**    **10.**    **0**    **252.55**    **56.6**    **95.5**

### 4. diena

*Diena kopā:*                      **99.7**    **256.25**    **200.**    **109.655**    **0**    **76.**

### 5. diena

*Diena kopā:*                      **94.25**    **38.8**    **12.5**    **119.6**    **0**    **68.6**