



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	60	149	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Tomāti	90	16	0,9	0,18	2,34			0,9	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bumbieri	110	60	0,55	0,33	13,64			3,63	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
kopā:		727	30,28	23,12	96,50	1,060	0,400	13,587	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,392	17,965	32,675	0,612		2,877	1,3
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,839	2,197	1,564			0,692	7
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Udens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		679	21,16	27,54	85,22	0,612	9,500	7,133	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas	80	43	1,053	2,846	3,243	0,06	0,22	1,946	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Plūmes	100	48	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		697	25,87	26,23	87,15	0,775	1,220	10,323	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	167	10,171	12,354	3,754	2,88		0,265	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Piena mērce	40	15	0,723	0,343	2,126	0,18		0,013	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,955	2,914	3,228	0,14		2,016	7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepums Skolas	15	77	0,886	4,216	8,618		3,375	0,008	1,3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		732	27,14	24,82	98,64	3,400	3,375	5,426	

Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Kartupeļu biežputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bumbieri	110	60	0,55	0,33	13,64			3,63	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
kopā:		848	35,63	26,63	112,59	1,290	0,500	16,036	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	434	18,812	21,957	39,937	0,748		3,517	1,3
Biezpienkrēms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		814	25,83	33,79	99,93	0,748	11,000	8,258	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Plūmes	100	48	0,6	0,2	10,2			1,6	
kopā:		864	31,84	30,22	113,15	0,968	1,248	12,902	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	195	11,866	14,413	4,379	3,36		0,309	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,225		0,016	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Cepums Skolas	20	102	1,182	5,622	11,491		4,5	0,01	1,3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		859	31,45	29,90	114,09	3,985	4,500	7,439	