

Nedēļas ēdienkarte
Grupa
1.-4.klase

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
kopā:		642	23,51	29,81	71,27	1,320	1,600	6,062		

	otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765	1;7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
kopā:		399	11,41	13,48	57,86	0,300	3,000	4,565		

	otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	135	6,032	7,149	11,262	0,23		3,31	1;3;7;9	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807		
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7	
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		586	23,86	25,93	63,02	0,391	0	12,455		

	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Plānās pankūkas	100	248	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	1;3;7	
Zemeņu ievārījums	10	22	0,06	0,03	5,402		5,	0,12		
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		327	11,60	8,98	49,24	0,100	9,000	1,017		

	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228		
kopā:		565	24,15	20,66	70,63	0,450	3,700	5,881		

	ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		227	7,93	14,10	16,54	0	0	1,050		

	ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Solanka	200	235	13,808	17,613	5,424	1,36		0,855	1,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	1,152		1,408	1,	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
kopā:		729	37,42	38,89	56,91	2,582	0,700	4,653		

	ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Auzu pārslu putra	250	183	7,088	4,125	29,608	1,	2,5	2,025	1;7	
Ķiršu ievārījums	10	25	0,05	0,01	6,08			0,05		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Siers	15	51	3,72	4,02					7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		388	13,92	11,13	58,03	1,000	5,500	3,875		

	piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	200	137	5,443	7,546	11,579	0,4		2,588		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068		
Mājas cūkgaļas kotlešu masa	60	90	7,82	4,471	4,241	0,06		0,468	1;3	
kopā:		545	20,42	19,25	70,68	0,860	6,100	10,699		

	piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25		

Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		316	12,19	25,21	9,67	0,020	3,000	0,250	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		798	29,72	34,39	92,98	1,500	1,600	8,605	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	168	7,54	8,937	14,077	0,288		4,138	1;3;7;9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		739	30,36	31,92	80,55	0,489	0	15,954	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
kopā:		750	31,46	26,20	95,98	0,590	3,700	8,143	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	235	13,808	17,613	5,424	1,36		0,855	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		778	39,48	41,08	62,18	2,730	0,900	5,410	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5		3,235	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		593	17,40	17,23	89,42	0,900	6,100	13,078	