



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				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 burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		675	24,31	25,47	86,68	0,900	0,500	9,562	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Saldauskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
kopā:		447	16,66	20,27	49,58	0,250	7,500	2,238	
otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	200	106	5,871	4,369	10,891	0,8		2,372	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	0,8		1,565	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Ūdens ar brūklenēm	250	4	0,038	0,062	0,775			0,362	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		635	26,76	27,45	69,42	1,800	0,500	8,855	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	5,67	9,72	32,65	0,020	0,020	2,077	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2	0	0	0	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkāms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		786	26,37	32	95,72	0	11,00	11	

Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		510	21,89	23,93	51,43	0,250	0	2,930	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgāļa karija mērcē	100	175	10,279	12,97	4,32	0,4		0,351	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		704	20,71	27,20	92,94	1,410	5,000	8,674	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Zāļu tēja	200								
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		300	20,05	15,77	19,24	0	0	1,050	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13,705	11,432	3,958	0,07		0,306	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		590	24,25	24,13	66,92	1,370	1,100	11,331	
Launags									
Ābolu pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		651	20,58	35,11	62,83	0,400	9,400	1,648	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		731	25,73	26,71	96,40	0,980	0,500	10,841	
Otrā izvēle									
Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Grūbu risotto ar dārzeniem	200	216	4,713	8,736	30,038	2,		4,842	1;9
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		767	26,01	36,16	82,81	2,850	0,500	15,944	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7,339	5,462	13,614	1,		2,965	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	230	442	20,601	17,877	48,69	0,92		1,8	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Ūdens ar brūklenēm	250	4	0,038	0,062	0,775			0,362	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,

kopā:		769	32,64	31	88,54	2	0,50	11	
--------------	--	------------	--------------	-----------	--------------	----------	-------------	-----------	--

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Vārīti cīsiņi (MK172)	120	259	13,56	20,04	6,24	0	0	0	7,
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkāms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		892	29,93	37,87	106	0,53	11,00	12	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
-----------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Ķirbju biezenzupa	250	156	2,572	10,866	11,67	1,		4,199	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgala karija mērcē	100	175	10,279	12,97	4,32	0,4		0,351	7,
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		821	23,62	29,71	113,01	1,640	5,000	10,753	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
----------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Rasoliņš	250	179	2,572	10,354	18,525	1,	1,25	3,387	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	80	199	15,662	13,065	4,524	0,08		0,349	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		728	29,25	28,40	85,97	1,640	1,350	13,781	