



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		702	24,15	24,46	94,53	1,400	6,650	10,886	

Launags									
Mannā biezputra	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Tomāti	5	1	0,05	0,01	0,13			0,05	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		246	8,26	7,39	36,60	0,200	3,500	2,826	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
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,
kopā:		696	21,28	24,46	97,06	1,200	0	12,499	

Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4,873	2,949	16,428			1,158	7,
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Siera mērce ar kļoķu	60	83	1,791	7,466	1,983			0,034	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425		2,	0,089	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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		720	20,46	30,93	87,31	0,300	7,300	9,877	

Launags									
Vārīti cisiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		330	11,13	19,73	27,07	0,020	0	2,816	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
kopā:		631	20,71	26,74	75,29	1,010	6,250	7,102	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041	1;11;3;7
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5,039	4,359	7,899	0,8		3,828	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar ogām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		661	26,26	28,24	72,87	1,300	0	13,177	

Launags									
Karstmaize ar sieru	100	375	14,7	23,133	26,5			1,75	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	250	123	8,041	5,541	10,584			1,292	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		561	23,53	28,92	51,28	0	2,000	3,742	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		761	25,71	26,00	104,14	1,630	6,750	12,016	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
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,
kopā:		861	27,19	28,63	122,29	1,450	0	15,315	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	90	200	12,578	12,2	9,724			0,519	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Siera mērce ar kīpoku	60	83	1,791	7,466	1,983			0,034	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		808	24,21	35,08	96,04	0,330	7,800	10,682	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdīņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	230	438	19,366	15,308	54,071	0,92		0,578	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
kopā:		748	24,38	31,70	89,38	1,190	6,250	8,301	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6,299	5,449	9,874	1,		4,785	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti rīsi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		721	28,58	29,38	82,69	1,550	0	15,247	