

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25			3,966	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204			0,447	1,7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347				1,106	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		851	35.67	33.00	101.41	1.254	0		6.619	

Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2			3,173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3			0,163	7,
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	100	75	1,03	6,713	3,013				0,941	10,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			809	32,50	32,69	93,82	0,750	0	13,142	

	otrdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa	250	78	1,79	2,7	11,335	1,	0,75		2,716	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17,368	18,309	47,31	1,2			4,178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5		2,885	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			857	26,45	31,14	115,41	2,500	2,250	13,489	

Otrā izvēle										
Biešu zupa	250	78	1,79	2,7	11,335	1,	0,75		2,716	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,6			6,968	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	100	38	1,169	2,229	2,975				1,178	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			717	27,09	28,78	84,57	1,600	0,750	14,572	

	trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	211	14,427	14,728	4,817	0,32			0,671	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46			4,83	7,
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2			4,124	11,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046				0,702	7,
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16				0,36	
kopā:			793	31,97	27,83	101,71	0,980	0	12,887	

Otrā izvēle										
Cūkgaļas kotlete	70	140	9,624	9,506	3,835				0,721	1;3;7
Kausētā siera mērce	75	125	5,214	9,58	4,18	0,303			0,072	1;7;9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0,7	2,216	2,009	0,1			0,616	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046				0,702	7,
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16				0,36	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			839	30,19	25,90	120,41	0,633	0	7,100	

	ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25			2,68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0,872	0,152	1,987				1,072	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:			826	36,95	32,72	93,97	0,450	0	8,108	

Otrā izvēle										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,

Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vāritas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		746	25,55	26,20	99,70	0,900	5,300	13,280	

piektdiena, 4.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,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152			0,335	1;7
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1		0,6	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		767	31,71	27,26	94,66	1,350	5,000	13,465	
Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	163	10,823	11,887	2,585	0,402		0,572	1;7
Bulgurs ar kvinoju	250	319	11,432	2,705	59,452			6,774	1,
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	100	53	1,535	4,009	2,69			1,172	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		821	35,15	25,81	106,60	1,202	5,000	14,682	

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	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		749	26,69	26,82	99,11	0,950	0,500	11,624	

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 dārzeņiem	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									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5,396	2,998	12,309	0,75		4,643	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	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		762	34,27	29,78	88,59	1,730	0,450	11,518	

Otrā Izvēle									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5,396	2,998	12,309	0,75		4,643	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	100	63	1,371	4,722	3,899			2,724	10,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		797	33,65	27,63	101,30	1,550	0	10,570	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11,861	12,454	9,708			1,258	1;3
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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		884	29,95	30,56	119,04	0,525	11,000	14,009	

Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	200	11,445	8,607	18,611	0,36		0,933	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0,196	1,811	0,746	0,02		0,014	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
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:		914	27,83	32,87	125,41	0,880	12,500	9,753	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Cūkgaļa 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		838	24,67	29,93	115,35	1,610	5,000	11,714	

Otrā Izvēle

Kirbju 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,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1,368	3,774	2,842	0,1		0,914	7,
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	27,14	30,64	104,05	1,910	5,000	15,930	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Rasolņiks	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	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		794	34,34	32,07	89,54	1,580	1,350	13,151	

Otrā Izvēle

Rasolņiks	250	179	2,572	10,354	18,525	1,	1,25	3,387	9,
Zivs fileja ar dārzeņu un siera cepurīti	80	81	9,547	4,377	0,797			0,642	4;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		872	29,68	29,59	119,67	1,450	1,350	10,663	

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,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		850	33,04	29,94	110,15	1,630	0,500	11,086	

Otrā izvēle									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
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
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		849	32,17	30,25	110,07	1,400	0,500	9,722	

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 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		912	28,91	28,91	132,33	1,450	0	16,415	

Otrā izvēle									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	300	347	17,722	17,195	29,9	1,8		3,767	1,
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	100	53	1,535	4,009	2,69			1,172	7,
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		764	28,46	29,60	93,04	2,050	0	14,136	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		782	27,05	31,12	96,62	0,280	7,740	9,373	

Otrā izvēle									
Tītara gaļas kotlete	80	131	14,982	4,563	7,18			0,824	1;11;3
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4,708	8,91	30,954	0,4		3,65	1,
Tomātu salāti	100	37	1,305	2,182	2,859	0,9		1,062	7,
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		795	32,71	27,37	103,00	1,300	7,500	8,840	

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 grauzdiņi	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
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,

kopā:		785	30,39	35,36	85,35	1,190	0	6,271	
Otrā Izvēle									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	10,411	13,58	4,743	0,4		1,018	1,
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Jauno kāpostu salāti ar rukolu un biešu lapiņām	100	54	1,432	3,559	4,179			2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		800	29,31	35,49	89,12	0,870	0	14,917	

	piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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,
Cūkgaļa gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1			0,247	1;7
Vārti kartupeļi	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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		773	30,30	29,66	92,73	1,550	0	16,347		
Otrā Izvēle										
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,
Tītara maltās gaļas mērcē	100	152	13,328	8,768	4,9	0,405			0,544	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,635	0,2			2,88	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73				0,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		769	31,44	26,69	98,45	1,805	0	14,021		