

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5,677	4,872	15,695	0,212		1,928	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		785	27,26	24,68	111,30	0,512	0,500	10,480	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	29,36	31,82	94,02	1,200	0,100	10,139	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11,548	11,081	13,604	0,367		0,564	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Jogurta krēms	70	160	3,348	11,868	9,909		3,5		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				
kopā:		812	27,39	27,06	111,46	0,967	8,500	10,092	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5,36	9,254	10,334	#####		3,355	7,
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7,
Vārta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		864	35,93	31,98	105,92	1,280	0,450	8,131	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2,105	2,766	11,578	0,25		3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1,196	3,557	3,813	0,075	0,275	2,282	
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:		793	27,05	32,33	94,72	0,910	5,275	15,737	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		748	31,07	23,85	99,94	0,704	0	9,455	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1,471	2,061	4,664	0,36		2,516	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	36,96	29,48	90,59	2,100	0	8,238	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		775	25,56	34,03	89,28	0,780	10,000	9,910	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		783	27,20	29,73	99,20	1,897	0,500	11,082	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3,37	9,882	8,86	0,75		3,283	7,
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,748	2,053	0,09		0,684	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		761	30,76	28,41	92,69	1,156	0	12,776	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 25.maijs	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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	90	132	9,766	9,712	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1,996	2,138	4,508	0,6		2,568	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		834	35,38	26,28	111,36	1,960	0	9,416	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		889	30,66	32,63	116,54	1,200	6,660	8,504	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,	0,19		1,212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		800	34,30	27,47	101,17	0,665	8,275	12,345	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		726	29,99	29,25	84,24	0,750	0	10,768	

piektdiena, 29.maijs	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	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1,704	3,835	3,498	0,12	0,6	1,488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		742	26,35	27,97	94,41	0,640	1,100	14,742	