Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

02.11.2026.	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6,904	8,388	2,698	0,122		0,268	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	70	121	3,918	1,241	23,091	0,28			1,
Vārīti kartupeļi	70	51	1,484	0,074	10,982	0,07		1,558	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	40	22	0,449	1,872	1,043			0,492	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
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:		**556**	**22,78**	**19,23**	**72,41**	**1,072**	**0**	**7,197**	
Launags									
Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**326**	**23,41**	**13,58**	**26,97**	**0**	**0**	**1,740**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8,684	9,155	23,655	0,6		2,089	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	100	99	5,954	5,638	6,142	0,2		2,323	
Marinēti gurķi	50	7	0,25		1,5				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
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:		**605**	**20,63**	**21,16**	**80,95**	**1,400**	**0,450**	**8,952**	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
kopā:		**175**	**6,48**	**3,07**	**30,08**	**0,200**	**2,000**	**1,210**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3
Kausētā siera mērce	20	33	1,391	2,555	1,115	0,081		0,019	1;7;9
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	13	0,28	0,887	0,803	0,04		0,246	
Rīvēti burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**636**	**25,31**	**19,16**	**89,43**	**0,661**	**0**	**7,436**	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	195	8,87	5,3	28,186	0,2	2,	1,62	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**278**	**9,86**	**5,57**	**48,19**	**0,200**	**2,000**	**2,320**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	120	242	10,364	11,436	24,253	0,12		1,286	1;7;9
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	70	83	5,397	3,468	7,541	0,07		2,064	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Tvaicēti brokoļi	40	12	1,469	0,091	1,142	0,32		1,322	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

kopā:		609	28,17	24,14	68,86	0,740	3,950	9,807	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	70	14	0,641	0,139	2,437			1,624	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**344**	**7,11**	**13,60**	**46,88**	**0,220**	**0,020**	**7,847**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152			0,335	1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārītas pērļu grūbas	100	92	2,668	0,385	19,525	0,1		1,265	1,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0,372	1,548	0,69	0,03		0,18	7,
Rīvēti kāposti ar zaļumiem	30	7	0,416	0,058	1,242			0,862	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**611**	**26,23**	**23,43**	**71,02**	**0,830**	**5,000**	**9,391**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**390**	**16,04**	**18,56**	**39,56**	**0**	**3,000**	**2,784**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	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	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Grūbu risotto ar dārzeņiem	100	108	2,357	4,368	15,019	1,		2,421	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	40	17	0,568	1,278	1,166	0,08	0,2	0,496	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		**697**	**27,78**	**27,42**	**84,11**	**1,730**	**0,200**	**11,081**	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
kopā:		**353**	**13,23**	**16,83**	**37,52**	**0,200**	**2,000**	**2,310**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,45		1,588	1;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	192	8,957	7,773	21,17	0,4		0,782	1,
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	100	64	2,876	1,162	9,097	0,1		1,942	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**625**	**24,78**	**20,79**	**82,86**	**1,030**	**0,200**	**8,094**	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnudārziem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**237**	**5,16**	**5,64**	**41,76**	**0**	**0**	**0,859**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551			0,978	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	40	0,392	3,622	1,492	0,04		0,028	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	40	18	0,557	0,87	1,982	0,08		1,136	
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Biezpienkrēms	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	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**684**	**22,39**	**23,21**	**93,99**	**0,320**	**11,000**	**7,917**	
Launags									
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**369**	**15,85**	**17,25**	**37,28**	**0,180**	**0**	**2,180**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	100	1,243	7,716	6,558	0,15		2,414	
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	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Vārīts kuskuss	100	175	6,38	1,735	34,6	0,4		1,	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Biešu salāti ar eļļu	50	25	0,75	0,55	4,2	0,2		1,25	
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:		740	24,25	26,22	102,12	1,260	5,000	9,049	
Launags									
Zāļu tēja	200								
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**281**	**8,69**	**14,30**	**28,73**	**0**	**0**	**1,750**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346	1;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Tvaicēti dārzeņi ar ķirbi	50	14	1,098	0,116	2,046	0,1		1,675	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**556**	**27,31**	**21,05**	**63,18**	**0,630**	**0**	**6,969**	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts ar piedevām	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**414**	**10,89**	**4,65**	**85,60**	**0**	**0**	**0,700**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**667**	**25,31**	**23,26**	**87,78**	**1,120**	**0,300**	**7,570**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**368**	**22,14**	**11,79**	**42,40**	**0**	**0**	**2,440**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Plovs ar vistas gaļu	100	186	6,994	5,595	26,71	0,4		1,238	
Plovs ar turku zirņiem	100	111	2,867	2,568	19,328	0,4		2,214	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0,399	1,501	2,928			0,011	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255			0,534	
Ķiršu 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:		**596**	**16,27**	**19,01**	**89,03**	**1,000**	**0**	**9,897**	
Launags									
Kukurūzas putra	250	178	8,9	4,27	26,357	0,25	0,25	2,585	7,
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**282**	**9,99**	**4,55**	**50,26**	**0,250**	**0,250**	**3,285**	

trešdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	75	56	1,59	0,08	11,766	0,075		1,67	
Vārītas pērļu grūbas	75	69	2,001	0,289	14,644	0,075		0,949	1,
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011	1;7
Biešu salāti ar eļļu	50	25	0,75	0,55	4,2	0,2		1,25	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	193	3,19	12,54	17,037		3,55	1,046	1;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:		**664**	**18,92**	**24,62**	**89,70**	**0,350**	**8,550**	**7,615**	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Tomāti	80	14	0,8	0,16	2,08			0,8	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	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:		**329**	**9,58**	**21,32**	**24,95**	**0,020**	**0,020**	**2,607**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7,385	5,846	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļas gulašs	80	107	8,057	6,372	3,81	0,243		0,572	1,
Vārīta pasta - makaroni	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	

Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0,497	0,989	1,014			0,484	
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		**663**	**27,99**	**26,64**	**77,45**	**0,963**	**0,550**	**6,768**	
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, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
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 kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	40	17	0,472	0,892	1,66	0,04	0,04	1,512	9,
Tvaicēti ziedkāposti	50	12	1,375	0,165	1,265	0,25		1,595	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**671**	**28,90**	**25,45**	**80,22**	**0,740**	**0,190**	**11,164**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**386**	**16,04**	**18,56**	**38,56**	**0**	**2,000**	**2,784**	