Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

02.11.2026.	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0,561	2,34	1,304			0,614	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		**759**	**31,96**	**28,19**	**93,75**	**1,504**	**0**	**9,043**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173	
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	150	149	8,932	8,458	9,213	0,3		3,484	
Marinēti gurķi	70	10	0,35		2,1				
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**728**	**25,99**	**24,84**	**97,45**	**1,700**	**0,600**	**11,956**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14,427	14,728	4,817	0,32		0,671	1;3
Kausētā siera mērce	20	33	1,391	2,555	1,115	0,081		0,019	1;7;9
Kartupeļu biezputra	130	110	3,519	1,238	20,556	0,26		2,73	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,
Ūdens 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:		**781**	**31,63**	**23,65**	**109,14**	**0,811**	**0**	**9,846**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
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,
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	80	95	6,168	3,964	8,618	0,08		2,359	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tvaicēti brokoļi	50	15	1,836	0,113	1,428	0,4		1,652	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**739**	**33,96**	**27,12**	**88,65**	**0,900**	**5,250**	**12,777**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	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	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Vārītas pērļu grūbas	100	92	2,668	0,385	19,525	0,1		1,265	1,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Rīvēti kāposti ar zaļumiem	50	12	0,692	0,098	2,07			1,438	
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:		**738**	**30,96**	**25,92**	**91,57**	**1,100**	**5,000**	**12,841**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	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	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**849**	**34,86**	**33,22**	**101,54**	**1,900**	**0,250**	**13,772**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	250	11,644	10,104	27,52	0,52		1,017	1,
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	100	64	2,876	1,162	9,097	0,1		1,942	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**792**	**32,21**	**26,17**	**104,87**	**1,340**	**0,300**	**10,701**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11,861	12,454	9,708			1,258	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
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	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Biezpienkrēms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu kīselis	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:		**822**	**28,05**	**26,55**	**114,79**	**0,390**	**11,000**	**10,794**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	133	1,658	10,288	8,744	0,2		3,218	
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	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:		**877**	**28,10**	**29,35**	**124,39**	**1,310**	**5,000**	**12,053**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**732**	**34,72**	**24,21**	**91,66**	**0,700**	**0**	**9,665**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
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	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**820**	**32,01**	**28,19**	**107,60**	**1,420**	**0,400**	**9,873**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Plovs ar turku zirņiem	150	167	4,301	3,853	28,992	0,6		3,321	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**868**	**25,33**	**24,75**	**133,96**	**1,450**	**0**	**14,920**	

trešdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;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,
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:		**750**	**22,92**	**27,46**	**100,66**	**0,400**	**8,550**	**8,603**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	9,846	7,794	14,942	0,2		5,435	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļas gulašs	100	133	10,072	7,966	4,763	0,304		0,714	1,
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268			0,605	
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	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**794**	**35,21**	**31,78**	**91,24**	**1,154**	**0,550**	**8,390**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
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	50	21	0,59	1,115	2,075	0,05	0,05	1,89	9,
Tvaicēti ziedkāposti	50	12	1,375	0,165	1,265	0,25		1,595	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**718**	**31,35**	**27,56**	**84,89**	**0,800**	**0,250**	**12,319**	