

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka	250	95	1,812	5,211	9,913	1,			2,834	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Cūkgaļas gulašs	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267			0,335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1,651	3,378	3,455	0,12			2,254	7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		837	27,85	27,86	114,93	1,587		1,000	12,371	

Otrā izvēle										
Soļanka	250	95	1,812	5,211	9,913	1,			2,834	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas gulašs	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267			0,335	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92				1,
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,635	0,22			2,88	10;3;7
Rudzu maize	80	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		955	32,28	36,43	120,35	2,407		1,000	9,873	

	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25		3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9			5,588	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,		2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		839	33,69	34,55	95,05	1,250	1,250		16,758	

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25		3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs	300	371	17,075	14,143	44,008	0,9			5,07	1,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1		2,375	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		874	35,30	30,78	111,58	1,350	0,350		15,726	

	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	100	305	15,936	22,278	9,266	0,4			0,668	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22			4,62	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1,866	8,107	8,011	0,019			1,95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1				2,75	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268				0,858	7,
Ēdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		905	32,85	35,95	106,75	0,639		0	10,846	

Otrā izvēle										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36			0,601	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Saldā krējuma un siera mērce	20	59	1,452	5,727	0,441	0,14			0,001	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4			1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268				0,858	7,
Ēdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		809	30,42	32,55	96,77	1,130		0	9,815	

	ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22			2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15,201	9,232	4,705	0,374			0,133	7;9
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92				1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45		3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		901	42,10	28,74	116,59	1,694		0,450	6,499	

Otrā Izvēle

Frikadeļu zupa	250	123	6,146	3,971	15,299	0,275		2,694	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15,201	9,232	4,705	0,374		0,133	7;9
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1,704	5,035	6,101	0,12	1,2	3,467	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		828	37,90	27,19	107,01	0,969	1,200	9,418	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgalu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,503	8,634	0,237	0,009		0,071	3;4
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
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:		860	36,91	34,01	98,30	0,979	5,300	18,685	

Otrā Izvēle

Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	90	105	2,071	8,563	5,845	0,27	1,35	3,55	11,
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:		852	29,93	35,23	103,35	1,236	6,350	14,282	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8,82	13,623	9,138	0,75	0,25	2,424		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89		
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		829	36,59	32,39	97,39	1,780	0,250	8,978		

Otrā izvēle										
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8,82	13,623	9,138	0,75	0,25	2,424		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89		
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063		
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	90	73	1,022	4,716	6,49	0,63	0,9	2,412		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		848	35,29	31,15	105,24	2,010	1,150	8,989		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968		
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05		10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		837	27,92	36,84	96,25	0,471	0	17,398		

Otrā izvēle										
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,
Plovs ar cūkgaļu	230	469	17,738	19,067	56,602	0,92		2,75		
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,584		1,	1,917		7,
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
kopā:		820	22,86	36,65	98,88	1,190	1,000	9,747		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243		3,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013		7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4					
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		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		844	26,27	29,54	105,50	0,520	10,000	9,177		

Otrā izvēle										
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243		3,
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	58	1,604	4,367	4,001	0,09	0,18	1,105		
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		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		875	28,92	32,63	112,96	0,410	10,180	11,079		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701		9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Tītara maltās gaļas mērce	100	152	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54		7,
Vārīts bulgurs	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		904	37,85	29,89	118,89	2,290	0,900	9,141		

Otrā izvēle

Veģetārā solanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Ļirā mālās galas mērcē	100	152	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		782	31,60	25,63	105,07	1,800	0	10,953	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7,136	5,409	6,874	1,		2,705	4;9
Vistas galas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Kartupeļu biežputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	7,
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		696	27,26	23,35	91,49	1,550	6,120	14,082	
Otrā Izvēle									
Zivju zupa	250	105	7,136	5,409	6,874	1,		2,705	4;9
Vistas galas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,
Kausētā siera mērcē	20	32	1,32	2,547	0,976	0,08		0,018	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		820	31,77	27,70	108,86	2,190	7,000	7,319	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	172	3,345	6,856	23,84	0,6			5,911
Baltmaizes grauzdiņi	30	84	2,34	1,23	15,42	0,03			1,14
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14,938	13,115	7,563	0,52			0,709
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033			0,6	2,259
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2
kopā:		935	32,69	27,51	135,26	1,400	1,600	16,483	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu biezenzupa	300	190	2,187	15,309	11,355	0,3			4,467
Baltmaizes grauzdiņi	30	84	2,34	1,23	15,42	0,03			1,14
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14,938	13,115	7,563	0,52			0,709
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	120	85	1,44	6,23	5,961	0,36		1,2	3,296
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624
kopā:		1018	34,09	42,54	122,60	2,130	2,200	11,236	

	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,			4,132
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
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2		0,5	3,456
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2
kopā:		870	31,00	32,33	112,45	2,200	0,500	12,882	

Otrā Izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,			4,132
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	250	289	14,768	14,33	24,916	1,53		2,5	3,139
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2		1,	2,486
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4
kopā:		819	32,52	33,15	95,16	2,730	3,500	14,157	

	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36			0,755
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157				0,02
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956			0,5	2,84
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914			5,	0,01
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2
kopā:		821	31,33	32,70	98,57	0,610	5,500	11,390	

Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0,856	5,246	7,398	0,4		2,	3,176
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914			5,	0,01
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4
kopā:		709	17,89	9,07	137,40	0,650	7,000	8,741	

	ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	165	13,779	8,289	8,374	0,25			3,965
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13,057	17,531	50,549	1,408			3,965
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857				0,022
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2
kopā:		882	37,33	35,38	94,13	1,658	0	10,152	

Otrā Izvēle

Biezā lēcu - dārzenu zupa vistas buljonā	200	175	11,378	5,772	19,03			4,413	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	120	68	2,052	4,805	3,101		1,2	2,3	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		805	37,47	31,40	90,77	1,000	1,200	12,395	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		748	29,22	26,81	93,21	1,460	3,000	16,362	
Otrā izvēle									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Tomātu un piena mērce	40	23	0,882	0,886	2,879	0,16			7,
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		950	36,11	33,64	122,13	2,210	4,000	10,742	