

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienas, 16.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,			2,834	
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
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1			1,878	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		756	25,59	25,02	104,05	1,567		1,000	10,895	

Otrā izvēle										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,			2,834	
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
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Biešu salāti	100	102	1,405	8,524	4,635	0,22			2,88	10;3;7
Rudzu maize	40	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:		901	30,61	35,60	110,46	2,287		1,000	9,873	

	otrdiena, 17.februāris	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,
Kāpostu sautējums ar rīsiem un maltu cūkgaļu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9			5,588	7,
Marinēti gurķi	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,		2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		787	31,97	34,27	85,01	1,250	1,250		15,658	

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,
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	300	371	17,075	14,143	44,008	0,9			5,07	1,
Burkānu salāti ar majonēzi	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1		2,375	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		822	33,58	30,50	101,54	1,350	0,350		14,626	

	trešdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta cūkas gaļas kotlete	90	200	19,304	12,851	0,78	0,36			0,063	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016			1,625	10;3;7
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:		736	34,50	24,84	88,75	0,576	0		8,946	

Otrā izvēle										
Cepta cūkas gaļas kotlete	90	200	19,304	12,851	0,78	0,36			0,063	
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:		734	35,39	25,35	89,21	1,130	0		9,277	

	ceturtdiena, 19.februāris	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,
Cūkas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				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:		836	34,90	28,60	107,43	1,300	0,450		7,076	

Otrā Izvēle

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Cūkas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
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:		793	31,15	27,09	104,69	0,640	1,200	9,457	

piektdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta zivs	100	237	18,482	16,099	4,466	0,1		0,026	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
Skābu kāpostu salāti ar zaļumiem 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		865	35,70	39,25	89,46	0,956	5,300	16,336	

Otrā Izvēle

Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Cepta zivs	100	237	18,482	16,099	4,466	0,1		0,026	3;4
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām	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:		835	35,05	34,08	96,41	1,026	6,350	13,404	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršs 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	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu seleriju salāti	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Upēņu dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		796	35,85	32,24	90,21	1,750	0,250	8,661	

Otrā Izvēle									
Boršs 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	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	73	1,022	4,716	6,49	0,63	0,9	2,412	
Upēņu dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		840	38,88	31,92	94,57	2,180	1,150	13,526	

otrdiena, 24.februāris	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,
Plovs ar cūkgaļu	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968	
Marinēti gurķi	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Kefīrs	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		785	26,20	36,56	86,21	0,471	0	16,298	

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,
Grūbu rissoto ar dārzeņiem	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,584		1,	1,917	7,
Kefīrs	200	80	0,033		19,953			0,598	
kopā:		759	20,55	34,16	91,50	1,070	1,000	9,388	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551	0,28		0,978	1;3
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Burkānu salāti	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:		761	21,85	26,30	96,70	0,680	10,000	9,244	

Otrā Izvēle									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551	0,28		0,978	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		737	22,60	28,85	94,08	0,570	10,180	10,084	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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,
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	271	12,865	20,961	7,559	0,08		0,392	1;10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	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	
Piena mērce ar dārzeņiem	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

kopā:		971	36,16	41,85	110,66	1,970	0,900	7,893	
Otrā Izvēle									
Veģetārā soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	271	12,865	20,961	7,559	0,08		0,392	1;10;3;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Piena mērce ar dārzeņiem	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		849	29,92	37,59	96,84	1,480	0	9,705	

	piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	105	7,136	5,409	6,874	1,			2,705	4;9
Vistas gaļas gulašs	200	224	21,153	12,292	7,051	0,803			1,829	1;9
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu marinētu gurķu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1		2,375	
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:		730	37,71	23,80	88,62	2,203	6,100	14,629		

Otrā Izvēle										
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5			3,235	
Vistas gaļas gulašs	200	224	21,153	12,292	7,051	0,803			1,829	1;9
Vārti rīsi	230	265	9,685	2,634	52,523	0,92			1,518	1,
Vistas gaļas gulašs	20	32	1,32	2,547	0,976	0,08			0,018	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159			6,	1,068	
kopā:		809	40,41	30,50	94,25	2,383	6,800	9,979		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	250	143	2,788	5,713	19,867	0,5			4,926	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02			0,76	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033			0,6	2,259	7,
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:		840	29,71	24,85	120,77	1,230	1,600	14,852		

Otrā izvēle										
Kirbju 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,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				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:		888	30,12	37,73	105,09	1,910	2,200	10,056		

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,			4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8			2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2		0,5	3,456	
Kefīrs	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		777	27,50	29,53	99,09	2,000	0,500	12,263		

Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,			4,132	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Škelto zirņu biezenis ar c/g	250	289	14,768	14,33	24,916	1,53	2,5		3,139	1,
Marinēts gurķis	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1,		2,486	
Kefīrs	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		767	30,80	32,87	85,12	2,730	3,500	13,057		

	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36			0,755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157				0,02	7,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Svaigu kāpostu puravu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956			0,5	2,84	
Mannā biezputra	100	86	1,274	0,145	20,914			5,	0,01	1,
Ogu ķīselis	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	1,
kopā:		806	30,91	32,68	95,43	0,590	5,500	10,945		

Otrā izvēle										
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36			0,755	1;3
Pērļu grūbas	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23			1,063	
Burkānu salāti ar kāli un eļļu	100	80	0,856	5,246	7,398	0,4	2,		3,176	
Mannā biezputra	100	86	1,274	0,145	20,914		5,		0,01	1,
Ogu ķīselis	100	48	3,2	2,	4,5					7,
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:		919	31,95	30,72	127,65	0,990	7,000	8,304		

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa ar dārzeņiem	250	165	13,779	8,289	8,374	0,25			3,965	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28			3,605	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857				0,022	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		841	36,15	33,79	89,54	1,530	0	9,792		

Otrā izvēle

Zivju zupa ar dārzeņiem	250	165	13,779	8,289	8,374	0,25		3,965	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12,583	5,958	10,463	0,2		4,763	9,
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,584		1,	1,917	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		581	37,64	23,81	50,64	0,450	1,000	12,845	

piektdiena, 6.marts	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,
Vistas gaļa cepta	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Kartupeļu biežputra	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		722	24,10	28,44	89,10	1,300	3,000	16,066	
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,
Vistas gaļa cepta	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Tomātu un piena mērce	20	11	0,441	0,443	1,44	0,08			7,
Vāriti kartupeļi	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	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:		731	24,73	29,50	89,79	1,250	4,000	14,076	