

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienas, 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	10	20	0,26	2,	0,27					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	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										
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	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Burkānu salāti ar majonēzi	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, 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	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,
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	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, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36			0,601	1;3
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:		811	29,54	32,04	96,31	0,576	0		9,484	

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 mērcē	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	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:		846	40,43	27,91	106,69	1,574	0,450		6,499	

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,
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:		804	36,67	26,40	103,95	0,914	1,200	8,880	

piektdiena, 9.janvāris	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,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		755	31,66	30,71	85,20	0,864	5,300	16,372	

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	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		819	29,19	35,07	96,16	1,206	6,350	13,965	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
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:		796	35,85	32,24	90,21	1,750	0,250	8,661		

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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
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:		814	34,62	31,09	97,55	1,980	1,150	8,850		

	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	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,
Plovs ar cūkgaļu	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,
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
kopā:		759	20,55	34,16	91,50	1,070	1,000	9,388		

	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	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,
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:		822	25,63	29,51	100,80	0,490	10,000	8,509		

Otrā izvēle										
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243		3,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2		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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		798	26,39	32,06	98,17	0,380	10,180	9,349		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā solanka	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,
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		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		852	36,13	29,61	108,85	2,290	0,900	8,041		

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,
Ļitāra maltās gaļas mērce	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	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		730	29,88	25,35	95,03	1,800	0	9,853	

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 gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu 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:		662	26,44	22,14	86,72	1,490	6,100	13,187	
Otrā izvēle									
Zivju zupa	250	105	7,136	5,409	6,874	1,		2,705	4;9
Vistas gaļas 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 mērce	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:		807	31,49	26,86	107,85	2,170	6,800	6,741	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju dārzeņu 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										
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,
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, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	
Piens	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,
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	250	289	14,768	14,33	24,916	1,53		2,5	3,139	1,
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	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, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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 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	1,
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	1,
kopā:		806	30,91	32,68	95,43	0,590	5,500	10,945		

Otrā Izvēle										
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23			1,063	
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	1,
Piens	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:		634	15,72	8,75	122,23	0,630	7,000	7,549		

	ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša 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	
Kefirs	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

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	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:		794	37,13	30,59	90,25	1,000	1,000	12,012	

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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		696	27,50	26,53	83,17	1,460	3,000	15,262	
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	20	11	0,441	0,443	1,44	0,08			7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			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:		884	33,99	32,36	110,79	2,010	4,000	10,742	