

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgālas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Apelsīni	100	42	1,	0,2	8,3	0	0	1,6	
<b>Kopā:</b>		<b>637,542</b>	<b>25,376</b>	<b>24,949</b>	<b>76,968</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>8,187</b>	
<b>Launags</b>									
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>391,049</b>	<b>15,143</b>	<b>14,518</b>	<b>49,883</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,634</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1028,592</b>	<b>40,52</b>	<b>39,467</b>	<b>126,851</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>12,821</b>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Persiki	110	47	0,9064	0,1133	10,0837	0	0	2,1527	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<b>Kopā:</b>		<b>696,971</b>	<b>20,894</b>	<b>28,427</b>	<b>81,746</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>10,858</b>	
<b>Launags</b>									
levārijuma maizīte bērnodārziem	70	253	6,1154	7,5463	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3
Zāļu tēja	250	5	0,078	0,153	0,024	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>257,803</b>	<b>6,193</b>	<b>7,699</b>	<b>41,408</b>	<b>0,</b>	<b>0,006</b>	<b>0,223</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>954,774</b>	<b>27,087</b>	<b>36,126</b>	<b>123,153</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>11,081</b>	
<b>trešdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Kartupeļu biežputra	200	184	4,5976	7,436	24,2374	0,0002	0,0004	3,066	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Citronu biezpienkremš	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>641,736</b>	<b>26,713</b>	<b>28,873</b>	<b>67,303</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>7,166</b>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar dārzeņiem	200	330	1,9528	10,2142	49,4294	0,0007	0	4,0885	1;9
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>438,435</b>	<b>9,575</b>	<b>18,417</b>	<b>49,809</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>4,189</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1080,17</b>	<b>36,288</b>	<b>47,29</b>	<b>117,111</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>11,354</b>	
<b>ceturtdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju biežzupa	200	131	2,3388	8,7544	10,4604	0,0002	0	4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Plovs ar cūkgāļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
<b>Kopā:</b>		<b>717,19</b>	<b>20,445</b>	<b>27,472</b>	<b>95,023</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>14,477</b>	
<b>Launags</b>									
Makaronu piena zupa	250	255	9,69	6,09	40,635	0,0018	0,0112	1,02	1,3,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
<b>Kopā:</b>		<b>341,9</b>	<b>11,18</b>	<b>10,455</b>	<b>50,975</b>	<b>0,002</b>	<b>0,011</b>	<b>2,12</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1059,09</b>	<b>31,625</b>	<b>37,927</b>	<b>145,998</b>	<b>0,003</b>	<b>0,013</b>	<b>16,597</b>	
<b>piektdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	155	9,0957	8,7845	9,1332	0,0003	0	0,5246	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,1282	1,9647	5,2072	0,0001	0,0001	2,7135	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1

Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		<i>540,255</i>	<i>19,398</i>	<i>18,971</i>	<i>69,863</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>11,3</i>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>398,302</i>	<i>13,769</i>	<i>21,77</i>	<i>36,418</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>1,341</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>938,557</i>	<i>33,167</i>	<i>40,741</i>	<i>106,281</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>12,641</i>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Apelsīni	100	42	1,	0,2	8,3	0	0	1,6	
<i>Kopā:</i>		<i>816,51</i>	<i>31,588</i>	<i>30,362</i>	<i>102,768</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>10,928</i>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,6842	2,053	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Persiki	110	47	0,9064	0,1133	10,0837	0	0	2,1527	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<i>Kopā:</i>		<i>828,287</i>	<i>24,078</i>	<i>33,171</i>	<i>99,734</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>13,527</i>	
<b>trešdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un	90	195	12,0038	12,6316	7,4454	0,0004	0	1,2437	1;3
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Piens	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7
Citronu biezpienkrems	60	102	7,5592	6,7039	2,7076	0	0,0003	0,0007	7
Ogu ķīselis	10	10	0,032	0,0102	2,3644	0	0,0005	0,0993	
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>712,928</i>	<i>34,853</i>	<i>36,889</i>	<i>59,202</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,553</i>	
<b>ceturtdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju biezenzupa	250	164	2,9235	10,943	13,0755	0,0002	0	5,1025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,1232	2,8584	8,1387	0,0003	0,0004	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
<i>Kopā:</i>		<i>889,634</i>	<i>25,94</i>	<i>33,572</i>	<i>118,209</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>17,304</i>	
<b>piektdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	144	2,058	8,2836	14,8198	0,0008	0,001	2,7095	9
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	199	11,6945	11,2943	11,7427	0,0004	0	0,6745	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,5042	2,6196	6,943	0,0001	0,0001	3,618	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		<i>728,928</i>	<i>25,961</i>	<i>24,963</i>	<i>95,86</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>15,182</i>	