

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Cepums Skolas	15	77	0,8862	4,2162	8,6183	0	0,0034	0,0076	1,3
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Kopā:		727,944	21,397	23,438	97,419	0,001	0,003	8,348	
Launags									
Olu kultenis	160	279	16,8573	21,0728	3,9306	0,0002	0	0,0424	3,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		439,334	20,61	30,255	18,58	0,	0	1,782	
Diena kopā :		1167,279	42,007	53,693	115,999	0,001	0,003	10,131	
otrdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Solanka	180	165	9,0707	12,1406	4,7152	0,0012	0	0,7698	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	157	13,	5,791	12,21	0,0002	0	4,176	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sagriezta melone	100	54	0,9	0,1	12,4	0	0	0,7	
Kopā:		659,569	27,22	30,918	65,634	0,002	0,001	10,307	
Launags									
Tēja ar cukuru	250	44	0,65	0,1275	10,	0	0,01	0	
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,8872	8,7593	34,3862	0,0004	0,0097	0,0302	1,3,7
Kopā:		282,056	5,537	8,887	44,386	0,	0,02	0,03	
Diena kopā :		941,625	32,757	39,805	110,02	0,002	0,021	10,337	
trešdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	184	4,5976	7,436	24,2374	0,0002	0,0004	3,066	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Risu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Kopā:		732,039	26,537	38,469	68,932	0,001	0,009	7,475	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kopā:		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	
Diena kopā :		1047,627	36,945	59,902	88,064	0,001	0,009	9,722	
ceturtdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11,1788	15,545	6,9526	0,0016	0	1,1156	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sagriezts arbūzs	100	37	0,6	0,2	8,3	0	0	0,2	
Kopā:		724,389	28,489	34,937	72,625	0,002	0,001	6,573	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		281,133	4,818	19,537	20,08	0,	0	2,751	
Diena kopā :		1005,522	33,306	54,474	92,704	0,003	0,001	9,324	

piektdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Bērnu cīsiņi	50	152	6,2	14,15	0	0	0	0	1,10,6
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7
Kefīrs	100	48	3,	2,	4,5	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,0375	0,5475	0	0	0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		532,217	19,561	24,349	57,39	0,001	0	6,924	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;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	
Kopā:		330,749	15,253	18,313	26,363	0	0	2,084	
Diena kopā :		862,966	34,814	42,662	83,753	0,001	0	9,008	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	193	15,1914	13,7081	2,1854	0,0006	0	1,2467	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Gurķi	120	15	0,72	0,24	2,16	0	0	0,6	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Cepums Skolas	20	102	1,1816	5,6216	11,4911	0	0,0045	0,0101	1,3
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Kopā:		910,599	26,433	30,35	119,277	0,001	0,005	9,657	
otrdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Soļanka	200	184	10,0785	13,4896	5,2391	0,0014	0	0,8554	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,25	7,2388	15,2625	0,0002	0	5,22	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sagriezta melone	100	54	0,9	0,1	12,4	0	0	0,7	
Kopā:		783,857	33,428	35,274	79,832	0,002	0,002	12,886	
trešdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	184	4,5976	7,436	24,2374	0,0002	0,0004	3,066	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Rīsu krēms	75	160	2,3261	10,5812	13,9213	0	0,0038	0,1663	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Kopā:		791,052	27,446	42,315	74,09	0,001	0,01	7,83	
ceturtdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11,1788	15,545	6,9526	0,0016	0	1,1156	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sagriezts arbūzs	100	37	0,6	0,2	8,3	0	0	0,2	
Kopā:		783,993	30,448	37,852	78,963	0,003	0,001	7,676	
piektdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,1304	1,0111	20,0921	0,0005	0	2,2929	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Bērnu cīsiņi	70	213	8,68	19,81	0	0	0	0	1,10,6
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,0001	0	0,72	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,0375	0,5475	0	0	0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		709,138	26,222	34,236	72,492	0,001	0	8,613	