

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,704	5,721	1,829	0,07	0,42	0,621	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		792	23,35	31,24	94,69	1,220	0,570	9,489	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		268	21,11	11,63	18,52	0	0	1,740	

otrdiena, 15.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	200	214	9,307	15,548	8,875	0,2	0,2	1,151	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
kopā:		790	34,50	33,98	83,78	0,850	0,300	12,967	

Launags									
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5,715	3,677	9,584			1,162	7
kopā:		262	8,37	11,07	31,36	0,283	4,151	1,189	

trešdiena, 16.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	190	13,735	12,632	5,069	0,389		0,358	1,3,7
Kartupeļu biežputra	180	165	4,138	6,692	21,814	0,18	0,36	2,759	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		604	22,87	29,69	59,37	0,683	8,760	8,348	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
kopā:		371	16,27	21,94	27,00	0	0	3,274	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	93	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,392	17,965	32,675	0,612		2,877	1,3
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		671	22,94	27,81	79,79	2,022	0	12,070	

Launags									
Plānās pankūkas	100	249	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		292	9,87	10,68	37,90	0,100	1,000	0,046	

piektdiena, 18.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		634	26,54	25,63	72,70	0,916	0,100	9,101	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		331	15,25	18,31	26,36	0	2,000	2,084	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13,021	11,75	1,873	0,48		1,069	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,006	8,173	2,612	0,1	0,6	0,888	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		969	26,83	38,58	115,79	1,580	0,800	11,562	

otrdiena, 15.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	250	267	11,633	19,436	11,093	0,25	0,25	1,439	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19,56	8,702	18,225	0,3		6,638	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
kopā:		987	43,53	39,88	109,12	0,950	0,350	16,562	

trešdiena, 16.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	190	13,735	12,632	5,069	0,389		0,358	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,2	0,4	3,066	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Rīsu krēms	75	160	2,326	10,581	13,921	0,036	3,75	0,166	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		784	27,68	34,84	87,03	0,725	10,150	11,210	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	116	3,431	4,939	13,997	1,5		4,535	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	434	18,812	21,957	39,937	0,748		3,517	1,3
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		858	29,27	35,65	101,74	2,548	0	15,302	

piektdiena, 18.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		811	32,29	27,86	104,84	1,061	0,100	12,810	