

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	1000	537	3,	6,	114,			20,	
<b>kopā:</b>		<b>1177</b>	<b>30,20</b>	<b>34,22</b>	<b>183,64</b>	<b>0,686</b>	<b>0,400</b>	<b>26,634</b>	

<b>Launags</b>									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1,7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
<b>kopā:</b>		<b>455</b>	<b>21,00</b>	<b>17,39</b>	<b>53,61</b>	<b>0,200</b>	<b>0,200</b>	<b>2,859</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,263	1,54	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>717</b>	<b>20,80</b>	<b>29,08</b>	<b>85,58</b>	<b>0,972</b>	<b>1,500</b>	<b>11,105</b>	

<b>Launags</b>									
Ievārījuma maizīte bērnodarziem	70	253	6,115	7,546	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Zāļu tēja	250	5	0,078	0,153	0,024				
<b>kopā:</b>		<b>258</b>	<b>6,19</b>	<b>7,70</b>	<b>41,41</b>	<b>0,448</b>	<b>6,412</b>	<b>0,223</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Viltotais zakis	70	145	10,2	9,593	4,308	0,07		0,366	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,2	0,4	3,066	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72		2,139	7
Citronu biezpienkrēms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
<b>kopā:</b>		<b>566</b>	<b>22,81</b>	<b>25,69</b>	<b>59,69</b>	<b>0,990</b>	<b>5,650</b>	<b>6,855</b>	

<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	1,48		1,837	1,3,6,7,9
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>406</b>	<b>17,21</b>	<b>18,24</b>	<b>35,68</b>	<b>1,480</b>	<b>0</b>	<b>1,937</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	69	3,322	2,006	9,259	0,165		1,645	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,998	2,541	7,234	0,24	0,4	1,856	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>626</b>	<b>20,45</b>	<b>20,61</b>	<b>87,68</b>	<b>1,125</b>	<b>1,400</b>	<b>10,360</b>	

<b>Launags</b>									
Makaronu piena zupa	250	255	9,69	6,09	40,635	1,75	11,25	1,02	1,3,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
<b>kopā:</b>		<b>342</b>	<b>11,18</b>	<b>10,46</b>	<b>50,98</b>	<b>1,750</b>	<b>11,250</b>	<b>2,120</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	164	11,866	10,913	4,379	0,336		0,309	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Cepumi "Skolas"	15	70	1,08	2,235	10,215				1,3,5,7,8
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>28,10</b>	<b>21,12</b>	<b>73,21</b>	<b>0,576</b>	<b>0,090</b>	<b>9,053</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	252	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
<b>kopā:</b>		<b>398</b>	<b>13,77</b>	<b>21,77</b>	<b>36,42</b>	<b>0,200</b>	<b>3,200</b>	<b>1,341</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0,367		0,285	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>33,56</b>	<b>33,95</b>	<b>95,72</b>	<b>0,867</b>	<b>0,500</b>	<b>9,479</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	200	441	11,87	19,937	45,954	0,68		3,605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68			2,4	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>23,98</b>	<b>33,82</b>	<b>103,57</b>	<b>1,150</b>	<b>1,950</b>	<b>13,774</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Viltotais zakis	80	166	11,658	10,963	4,923	0,08		0,418	1,3,7
Kartupeļu biezputra	250	230	5,747	9,295	30,297	0,25	0,5	3,832	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Citronu biezpienkāms	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	7
Ogu ķīselis	10	10	0,032	0,01	2,364		0,5	0,099	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
<b>kopā:</b>		<b>567</b>	<b>26,54</b>	<b>30,27</b>	<b>46,05</b>	<b>1,130</b>	<b>1,300</b>	<b>7,016</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	93	4,429	2,675	12,346	0,22		2,193	9
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17,628	19,057	55,351	0,92		2,728	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,123	2,858	8,139	0,27	0,45	2,088	
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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>27,23</b>	<b>26,02</b>	<b>113,75</b>	<b>1,410</b>	<b>1,450</b>	<b>12,833</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	164	11,866	10,913	4,379	0,336		0,309	1,3,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62				1,3,5,7,8
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>31,91</b>	<b>23,28</b>	<b>96,30</b>	<b>0,656</b>	<b>0,120</b>	<b>12,107</b>	