

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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				
kopā:		717	20,80	29,08	85,58	0,972	1,500	11,105	

Launags									
levārijuma maizīte bērnu dārzjiem	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				
kopā:		258	6,19	7,70	41,41	0,448	6,412	0,223	

trešdiena, 20.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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
Karameļu krēms	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	
kopā:		566	22,81	25,69	59,69	0,990	5,650	6,855	

Launags									
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				
kopā:		406	17,21	18,24	35,68	1,480	0	1,937	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu 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 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,	
kopā:		626	20,45	20,61	87,68	1,125	1,400	10,360	

Launags									
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	
kopā:		342	11,18	10,46	50,98	1,750	11,250	2,120	

piektdiena, 22.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	164	11,866	10,913	4,379	0,336		0,309	1,3,7
Kartupeļu biežputra	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
kopā:		607	28,10	21,12	73,21	0,576	0,090	9,053	

Launags									
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				
kopā:		398	13,77	21,77	36,42	0,200	3,200	1,341	

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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 dārzeņiem	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				
kopā:		849	23,98	33,82	103,57	1,150	1,950	13,774	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	80	166	11,658	10,963	4,923	0,08		0,418	1,3,7
Kartupeļu biežputra	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
Karameļu krēms	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	
kopā:		567	26,54	30,27	46,05	1,130	1,300	7,016	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Frikadēlu 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 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,	
kopā:		809	27,23	26,02	113,75	1,410	1,450	12,833	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	164	11,866	10,913	4,379	0,336		0,309	1,3,7
Kartupeļu biežputra	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
kopā:		739	31,91	23,28	96,30	0,656	0,120	12,107	