

Nedēļas ēdienkarte
Grupa
1.-4.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0,275		0,214	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,959	2,511	1,787			0,79	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		589	24,90	23,60	68,38	0,695	0,750	6,149	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Sēkļu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
kopā:		207	16,24	6,88	18,89	0	0	1,490	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Mandarīni	115	53	0,805	0,345	11,615			1,955	
kopā:		625	23,29	25,93	73,97	0,750	0	7,714	

Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,07	7,908	35,076	0,359	5,168	0,185	1;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		231	5,59	8,01	35,09	0,359	5,168	0,185	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10,535	11,175	4,236	0,06		0,239	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0,22		2,88	10;3;7
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		675	19,70	29,03	81,56	0,430	12,000	11,359	

Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas)	50	189	3,6	1,9	37,			2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		314	8,70	5,50	55,15	0	0	4,900	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15		2,613	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		724	20,21	29,50	85,94	0,930	4,900	7,624	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		248	8,88	14,00	20,91	0	5,000	1,050	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7

Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Āboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		592	21,86	24,38	68,63	0,550	4,450	16,596	

Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,39	0,2	0,2	1,62	1,7
ļavārijums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		306	10,76	9,74	45,80	0,200	0,200	2,370	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Cūkgālas strogonovs	130	292	15,728	22,542	6,348	0,397		0,309	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		812	33,67	31,92	96,01	1,047	1,000	9,305	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgāļu	200	404	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Mandarīni	115	53	0,805	0,345	11,615			1,955	
kopā:		814	29,59	33,24	97,84	1,000	0	10,200	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0,22		2,88	10;3;7
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		744	22,82	31,38	90,25	0,490	12,000	12,449	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas cūkgālas mērce	130	203	11,184	16,477	2,499	0,13		0,432	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		894	23,91	36,26	106,58	1,220	4,950	9,550	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Zivju kotlete mājās gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Āboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		707	24,20	29,19	83,61	0,725	5,750	19,554	