

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkarte var būt 20% izmaiņas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Aprikozes	150	65	1,35	0,15	12,75	0	0	2,25	
<b>Kopā:</b>		<b>640,882</b>	<b>24,949</b>	<b>26,799</b>	<b>73,479</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>5,991</b>	
<b>Launags</b>									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
<b>Kopā:</b>		<b>343,999</b>	<b>9,807</b>	<b>8,812</b>	<b>55,459</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,35</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>984,881</b>	<b>34,757</b>	<b>35,611</b>	<b>128,938</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>8,341</b>	
<b>otrdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgālu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Kīršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>749,677</b>	<b>26,456</b>	<b>27,792</b>	<b>96,868</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>11,59</b>	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Bumdiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>286,803</b>	<b>8,604</b>	<b>11,73</b>	<b>35,141</b>	<b>0,</b>	<b>0,004</b>	<b>0,728</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1036,48</b>	<b>35,059</b>	<b>39,522</b>	<b>132,008</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>12,317</b>	
<b>trešdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Kartupeļu biežputra	180	165	4,1378	6,6924	21,8137	0,0002	0,0004	2,7594	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<b>Kopā:</b>		<b>617,864</b>	<b>18,631</b>	<b>28,589</b>	<b>71,31</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>5,093</b>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>413,086</b>	<b>17,633</b>	<b>19,282</b>	<b>41,327</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>2,389</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1030,95</b>	<b>36,264</b>	<b>47,871</b>	<b>112,637</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>7,482</b>	
<b>ceturtdiena, 14.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	305	12,7841	18,6488	20,6283	0,0006	0	3,8431	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Citronu biezpienkāms	70	119	8,8191	7,8212	3,1588	0	0,0004	0,0008	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>688,936</b>	<b>25,723</b>	<b>28,243</b>	<b>79,788</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>7,533</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>303,802</b>	<b>9,21</b>	<b>14,402</b>	<b>33,736</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>1,75</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>992,738</b>	<b>34,933</b>	<b>42,645</b>	<b>113,524</b>	<b>0,001</b>	<b>0,013</b>	<b>9,283</b>	
<b>piektdiena, 15.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sardele	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7

Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Plūmes	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<b>Kopā:</b>		<b>631,529</b>	<b>23,896</b>	<b>21,1</b>	<b>83,814</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>10,947</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Kopā:</b>		<b>421,442</b>	<b>12,706</b>	<b>16,617</b>	<b>56,065</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>1,007</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1052,971</b>	<b>36,602</b>	<b>37,717</b>	<b>139,878</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>11,954</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkarte var būt 20% izmaiņas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārti griki	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Aprikozes	200	86	1,8	0,2	17,	0	0	3,	
<b>Kopā:</b>		<b>909,419</b>	<b>33,561</b>	<b>32,132</b>	<b>118,408</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>9,986</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>909,419</b>	<b>33,561</b>	<b>32,132</b>	<b>118,408</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>9,986</b>	
<b>otrdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
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
<b>Kopā:</b>		<b>908,481</b>	<b>32,304</b>	<b>33,402</b>	<b>117,861</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,644</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>908,481</b>	<b>32,304</b>	<b>33,402</b>	<b>117,861</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,644</b>	
<b>trešdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	80	173	10,67	11,2281	6,6182	0,0003	0	1,1055	1;3
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	250	62	0,025	0	15,2	0	0	0,45	
<b>Kopā:</b>		<b>818,707</b>	<b>23,655</b>	<b>37,607</b>	<b>96,335</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>6,821</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>818,707</b>	<b>23,655</b>	<b>37,607</b>	<b>96,335</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>6,821</b>	
<b>ceturtdiena, 14.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	350	356	14,9148	21,757	24,0664	0,0007	0	4,4837	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Citronu biezpienkāms	80	136	10,079	8,9385	3,6101	0	0,0004	0,001	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>818,61</b>	<b>30,964</b>	<b>33,749</b>	<b>93,853</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>9,274</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>818,61</b>	<b>30,964</b>	<b>33,749</b>	<b>93,853</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>9,274</b>	
<b>piekdiena, 15.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sardele	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Plūmes	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<b>Kopā:</b>		<b>813,406</b>	<b>30,23</b>	<b>29,804</b>	<b>102,957</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>13,424</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

12.klase

Ēdienkarte var būt 20% izmaiņas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumi	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Aprikozes	200	86	1,8	0,2	17,	0	0	3,	
<i>Kopā:</i>		<i>909,419</i>	<i>33,561</i>	<i>32,132</i>	<i>118,408</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>9,986</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>909,419</b>	<b>33,561</b>	<b>32,132</b>	<b>118,408</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>9,986</b>	
<b>otrdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgalu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
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
<i>Kopā:</i>		<i>908,481</i>	<i>32,304</i>	<i>33,402</i>	<i>117,861</i>	<i>0,002</i>	<i>0,</i>	<i>13,644</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>908,481</b>	<b>32,304</b>	<b>33,402</b>	<b>117,861</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,644</b>	
<b>trešdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	80	173	10,67	11,2281	6,6182	0,0003	0	1,1055	1;3
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	250	62	0,025	0	15,2	0	0	0,45	
<i>Kopā:</i>		<i>818,707</i>	<i>23,655</i>	<i>37,607</i>	<i>96,335</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>6,821</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>818,707</b>	<b>23,655</b>	<b>37,607</b>	<b>96,335</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>6,821</b>	
<b>ceturtdiena, 14.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	350	356	14,9148	21,757	24,0664	0,0007	0	4,4837	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Citronu biezpienkrēms	80	136	10,079	8,9385	3,6101	0	0,0004	0,001	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>818,61</i>	<i>30,964</i>	<i>33,749</i>	<i>93,853</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>9,274</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>818,61</b>	<b>30,964</b>	<b>33,749</b>	<b>93,853</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>9,274</b>	
<b>piektdiena, 15.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sardele	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Plūmes	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		<i>813,406</i>	<i>30,23</i>	<i>29,804</i>	<i>102,957</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>13,424</i>	