

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērcei	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
<b>Kopā:</b>		<b>602,307</b>	<b>19,395</b>	<b>23,448</b>	<b>77,294</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>6,796</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17,986	6,5518	23,158	0	0,009	0,021	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
<b>Kopā:</b>		<b>277,005</b>	<b>20,292</b>	<b>8,979</b>	<b>28,031</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,024</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>879,312</b>	<b>39,688</b>	<b>32,427</b>	<b>105,325</b>	<b>0,</b>	<b>0,011</b>	<b>7,82</b>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<b>Kopā:</b>		<b>619,013</b>	<b>25,481</b>	<b>28,617</b>	<b>64,155</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>8,541</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
<b>Kopā:</b>		<b>235,018</b>	<b>4,395</b>	<b>9,751</b>	<b>31,133</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>1,963</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>854,031</b>	<b>29,876</b>	<b>38,368</b>	<b>95,288</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>10,505</b>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas kollete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4,028	0,2014	29,8072	0,0002	0	4,2294	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1,2283	3,7471	4,1499	0,0002	0	2,592	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Ūdens ar dzērvenu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
<b>Kopā:</b>		<b>643,644</b>	<b>21,545</b>	<b>28,073</b>	<b>74,257</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>8,493</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	40	34	0,5096	0,058	8,3656	0	0,002	0,004	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>257,616</b>	<b>11,56</b>	<b>12,743</b>	<b>24,936</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,904</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>901,26</b>	<b>33,105</b>	<b>40,816</b>	<b>99,192</b>	<b>0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>9,397</b>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Siers	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>624,439</b>	<b>13,453</b>	<b>21,076</b>	<b>83,245</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>6,862</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>412,988</b>	<b>11,98</b>	<b>18,494</b>	<b>48,29</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>5,46</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1037,427</b>	<b>25,433</b>	<b>39,57</b>	<b>131,535</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>12,322</b>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārītas pērļu grūbas	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7

Augļu salāti	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>652,601</b>	<b>27,529</b>	<b>26,113</b>	<b>74,038</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>8,276</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>291,258</b>	<b>9,382</b>	<b>14,302</b>	<b>30,315</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>4,35</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>943,86</b>	<b>36,911</b>	<b>40,416</b>	<b>104,353</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>12,626</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

### Grupa

### 5.-9.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	140	287	16,4647	21,7654	6,3126	0,0001	0	0,3458	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
<b>Kopā:</b>		<b>905,583</b>	<b>28,807</b>	<b>33,291</b>	<b>120,762</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>10,509</b>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<b>Kopā:</b>		<b>736,024</b>	<b>29,252</b>	<b>32,326</b>	<b>81,028</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>11,275</b>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<b>Kopā:</b>		<b>868,376</b>	<b>29,769</b>	<b>34,772</b>	<b>105,681</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>12,617</b>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	250	498	1,4	7,75	90,	0,001	0	4,25	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
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>934,299</b>	<b>20,182</b>	<b>27,467</b>	<b>133,998</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>11,499</b>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Augļu salāti	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>826,024</b>	<b>35,171</b>	<b>29,957</b>	<b>99,888</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>10,613</b>	

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

12.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienas, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas gulašs	140	287	16,4647	21,7654	6,3126	0,0001	0	0,3458	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
<i>Kopā:</i>		957,383	30,527	33,571	130,802	0,	0,002	11,609	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	454	19,6673	22,9552	41,7519	0,0008	0	3,6766	1;3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
<i>Kopā:</i>		840,999	33,077	35,52	96,074	0,001	0,001	12,654	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		920,176	31,489	35,052	115,721	0,001	0,01	13,717	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	250	498	1,4	7,75	90,	0,001	0	4,25	1
Siers	35	119	8,68	9,38	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
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	
<i>Kopā:</i>		951,299	21,422	28,807	133,998	0,002	0,	11,499	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Augļu salāti	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		826,024	35,171	29,957	99,888	0,001	0,004	10,613	