

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 8.oktobris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
levāriņums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Olu pastēte	20	43	3.0968	3.3528	0.1528	0	0	0.0086	3,7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>349.566</i>	<i>13.129</i>	<i>7.407</i>	<i>62.052</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>4.992</i>	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	253	15.881	7.8936	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>682.241</i>	<i>26.333</i>	<i>25.322</i>	<i>85.538</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.721</i>	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7

Kopā:	400.34	16.3	13.535	53.04	0	0	3.34
Diena kopā :	1393.793	51.608	52.734	174.906	0.002	0.025	12.741

trešdiena, 10.oktobris

Brokastis

Omlete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
Tvaicēti brokoļi	0	0	0	0	0	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
Auzu pārslu cepumi	30	152	2.49	7.2	18.3	0	0	0	1,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	10	40	0	0	9.98	0	0.01	0	
Kopā:		510.037	17.59	24.132	53.318	0.	0.01	2.678	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		668.437	26.157	25.639	80.504	0.001	0.	10.842	

Launags

Pasta ar sieru	200	403	17.2708	19.06	40.4077	0.0002	0	2.1388	1,3,7,9
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	250	53	0.7	0.1275	14.895	0	0	0.45	
Kopā:		456.639	17.971	19.188	55.303	0.	0	2.589	

Diena kopā :		1635.113	61.718	68.958	189.124	0.001	0.01	16.109	
ceturtdiena, 11.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	25	66	1.95	0.525	12.85	0	0	0.95	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		350.596	10.046	12.167	52.688	0.	0.006	3.597	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	241	11.6159	13.8782	17.1903	0.0005	0	3.9901	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1,7
Zemeņu ķīselis	100	56	0.178	0.083	13.573	0	0.01	0.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		632.441	19.405	28.269	73.059	0.001	0.014	11.116	
Launags									
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	150	211	8.165	11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		286.194	8.955	11.545	35.639	0.001	0.005	3.236	
Diena kopā :		1269.231	38.406	51.98	161.385	0.002	0.026	17.949	

piektdiena, 12.oktobris**Brokastis**

Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Aknu pastēte	20	52	3.314	3.8217	1.3021	0	0	0.2602	7,9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>332.722</i>	<i>19.651</i>	<i>10.695</i>	<i>41.21</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>2.52</i>	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
<i>Kopā:</i>		<i>682.122</i>	<i>25.719</i>	<i>28.674</i>	<i>79.726</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.035</i>	

Launags

Ābolu - ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>291.315</i>	<i>6.116</i>	<i>16.502</i>	<i>28.748</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>0.374</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1306.159</i>	<i>51.487</i>	<i>55.871</i>	<i>149.684</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>9.929</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 8.oktobris									
Brokastis									
Vairāku graudu									
pārslu putra	200	140	5.216	2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
levāriņums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Olu pastēte	20	43	3.0968	3.3528	0.1528	0	0	0.0086	3,7
Cigoriņu kafijas									
dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>349.566</i>	<i>13.129</i>	<i>7.407</i>	<i>62.052</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>4.992</i>	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar									
cūkgaļu	300	253	8.0799	17.509	15.6102	0.0007	0	5.7214	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas									
gaļu	250	316	19.8513	9.8671	36.7775	0.0004	0	5.1365	9
Kāpostu salāti ar									
burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Dzērveņu sīrupa									
dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>829.837</i>	<i>32.996</i>	<i>33.132</i>	<i>98.097</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.656</i>	
Launags									
Maigais biezpiena									
sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7

<i>Kopā:</i>	<i>400.34</i>	<i>16.3</i>	<i>13.535</i>	<i>53.04</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3.34</i>	
<i>Diena kopā :</i>	<i>1569.915</i>	<i>56.707</i>	<i>59.39</i>	<i>198.05</i>	<i>0.003</i>	<i>0.033</i>	<i>14.634</i>	

trešdiena, 10.oktobris

Brokastis

Omlete	100	144	10.2958	10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
Tvaicēti brokoļi	0	0	0	0	0	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
Auzu pārslu cepumi	30	152	2.49	7.2	18.3	0	0	0	1,7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	10	40	0	0	9.98	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		<i>510.037</i>	<i>17.59</i>	<i>24.132</i>	<i>53.318</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>2.678</i>	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>803.748</i>	<i>32.176</i>	<i>29.426</i>	<i>99.158</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.768</i>	

Launags

Pasta ar sieru	200	403	17.2708	19.06	40.4077	0.0002	0	2.1388	1,3,7,9
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	250	53	0.7	0.1275	14.895	0	0	0.45	
<i>Kopā:</i>		<i>456.639</i>	<i>17.971</i>	<i>19.188</i>	<i>55.303</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.589</i>	

Diena kopā :		1770.423	67.737	72.745	207.778	0.001	0.01	19.034	
ceturtdiena, 11.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	25	66	1.95	0.525	12.85	0	0	0.95	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		350.596	10.046	12.167	52.688	0.	0.006	3.597	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	290	13.9391	16.6538	20.6283	0.0006	0	4.7882	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	70	268	4.1592	17.4825	23.7452	0	0.006	1.408	1,7
Zemeņu ķīselis	100	56	0.178	0.083	13.573	0	0.01	0.32	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		809.206	24.636	36.319	93.322	0.001	0.016	13.416	
Launags									
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	150	211	8.165	11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		286.194	8.955	11.545	35.639	0.001	0.005	3.236	
Diena kopā :		1445.996	43.637	60.031	181.648	0.002	0.027	20.249	

piektdiena, 12.oktobris**Brokastis**

Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Aknu pastēte	20	52	3.314	3.8217	1.3021	0	0	0.2602	7,9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>332.722</i>	<i>19.651</i>	<i>10.695</i>	<i>41.21</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>2.52</i>	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
<i>Kopā:</i>		<i>801.525</i>	<i>28.268</i>	<i>31.264</i>	<i>101.156</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>8.517</i>	

Launags

Ābolu - ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>291.315</i>	<i>6.116</i>	<i>16.502</i>	<i>28.748</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>0.374</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1425.562</i>	<i>54.035</i>	<i>58.461</i>	<i>171.114</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>11.411</i>	