Nedēļas Ēdienkarte

Grupa Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
otrdiena, 25.septembris									
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Sēklu maize	25	74	2.625	1.6	11.775	0	0	1.075	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*391.269*	*13.769*	*15.522*	*54.482*	*0.*	*0.*	*5.275*	
Pusdienas									
Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	200	318	25.1343	21.8215	5.171	0.0011	0	0.5534	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		*997.598*	*41.118*	*37.086*	*122.556*	*0.002*	*0*	*11.063*	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*298.03*	*5.97*	*11.228*	*44.804*	*0*	*0.018*	*1.701*	
Diena kopā :		***1686.897***	***60.857***	***63.835***	***221.842***	***0.002***	***0.018***	***18.038***	
trešdiena, 26.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	0.5045	0.1095	1.417	0	0	1.0215	9
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
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
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		*402.364*	*15.848*	*22.893*	*31.945*	*0.*	*0.005*	*3.7*	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
otrdiena, 25.septembris									
Brokastis									
Septiņu graudu pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Sēklu maize	25	74	2.625	1.6	11.775	0	0	1.075	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*391.269*	*13.769*	*15.522*	*54.482*	*0.*	*0.*	*5.275*	
Pusdienas									
Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	250	229	7.529	13.1633	19.9106	0.0002	0	6.5469	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē		0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti rīsi		0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		*524.354*	*13.862*	*17.641*	*75.106*	*0.*	*0*	*11.444*	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*298.03*	*5.97*	*11.228*	*44.804*	*0*	*0.018*	*1.701*	
Diena kopā :		***1213.653***	***33.601***	***44.39***	***174.392***	***0.***	***0.018***	***18.42***	
trešdiena, 26.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	0.5045	0.1095	1.417	0	0	1.0215	9
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
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
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		*402.364*	*15.848*	*22.893*	*31.945*	*0.*	*0.005*	*3.7*	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	139	12.6694	6.5438	7.321	0.0008	0	0.289	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Skābā krējuma mērce	70	92	1.1439	8.1868	3.2935	0.0001	0	0.314	1,7,9
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0.8771	1.6646	5.2262	0.0004	0.0011	2.1357	7,9
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*731.293*	*27.384*	*26.39*	*96.772*	*0.002*	*0.001*	*12.098*	
Launags									
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	10	0.3224	0.5495	0.8332	0	0	0.06	1,10,3,7
Kopā:		*124.789*	*5.737*	*4.027*	*15.955*	*0*	*0.006*	*1.222*	
Diena kopā :		***1258.446***	***48.969***	***53.31***	***144.672***	***0.002***	***0.012***	***17.02***	
ceturtdiena, 27.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*254.667*	*6.785*	*10.372*	*35.331*	*0.*	*0.*	*2.33*	
Pusdienas									
Boršču ar gaļas frikadelēm	200	175	6.0036	11.861	10.7415	0.0011	0.001	2.3574	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Tvaicētas gaļas lodītes	100	278	18.6449	17.5293	11.472	0.0001	0	0.4107	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	250	186	5.3312	0.2712	39.2712	0.0002	0	5.6088	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rabarberu kompots	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*917.746*	*35.801*	*36.509*	*108.545*	*0.002*	*0.013*	*13.409*	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	139	12.6694	6.5438	7.321	0.0008	0	0.289	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra		0	0	0	0	0	0	0	7
Skābā krējuma mērce	70	92	1.1439	8.1868	3.2935	0.0001	0	0.314	1,7,9
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7,9
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Kopā:		*627.873*	*23.784*	*27.651*	*72.333*	*0.002*	*0.002*	*9.679*	
Launags									
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	10	0.3224	0.5495	0.8332	0	0	0.06	1,10,3,7
Kopā:		*124.789*	*5.737*	*4.027*	*15.955*	*0*	*0.006*	*1.222*	
Diena kopā :		***1155.026***	***45.369***	***54.571***	***120.234***	***0.002***	***0.013***	***14.601***	
ceturtdiena, 27.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*254.667*	*6.785*	*10.372*	*35.331*	*0.*	*0.*	*2.33*	
Pusdienas									
Boršču ar gaļas frikadelēm	250	218	7.5045	14.8263	13.4268	0.0013	0.0012	2.9468	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Tvaicētas gaļas lodītes		0	0	0	0	0	0	0	
Vārīti kartupeļi ar dillēm		0	0	0	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rabarberu kompots	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*522.641*	*14.186*	*21.814*	*65.507*	*0.001*	*0.014*	*8.529*	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	

Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*434.239*	*12.158*	*15.566*	*63.38*	*0.001*	*0.009*	*0.405*	
Diena kopā :		***1606.651***	***54.744***	***62.447***	***207.256***	***0.002***	***0.022***	***16.144***	
piektdiena, 28.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra ar burkāniem	200	136	5.69	3.26	20.9672	0.0002	0.0004	2.124	1,7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
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	
Kopā:		*393.017*	*13.211*	*16.715*	*49.137*	*0.*	*0.*	*4.394*	
Pusdienas									
Biezpienkrēms	70	153	5.8884	9.1627	11.6928	0	0.0084	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	110	132	10.7203	6.7003	6.7761	0.0011	0	2.0121	9
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Kopā:		*753.429*	*29.258*	*24.021*	*103.045*	*0.001*	*0.019*	*7.427*	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	313	7.551	19.51	25.563	0.0004	0	3.766	3,7
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0.6842	1.8868	1.4208	0	0	0.457	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*381.625*	*8.795*	*21.499*	*38.9*	*0.*	*0*	*4.583*	
Diena kopā :		***1528.071***	***51.265***	***62.234***	***191.082***	***0.002***	***0.019***	***16.404***	

Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*434.239*	*12.158*	*15.566*	*63.38*	*0.001*	*0.009*	*0.405*	
Diena kopā :		***1211.547***	***33.129***	***47.752***	***164.218***	***0.002***	***0.023***	***11.264***	
piektdiena, 28.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra ar burkāniem	200	136	5.69	3.26	20.9672	0.0002	0.0004	2.124	1,7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
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	
Kopā:		*393.017*	*13.211*	*16.715*	*49.137*	*0.*	*0.*	*4.394*	
Pusdienas									
Biezpienkrēms	80	175	6.7296	10.4716	13.3632	0	0.0096	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	120	144	11.6948	7.3094	7.3921	0.0012	0	2.195	9
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Kopā:		*899.154*	*34.414*	*28.739*	*123.474*	*0.002*	*0.02*	*8.853*	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	313	7.551	19.51	25.563	0.0004	0	3.766	3,7
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0.6842	1.8868	1.4208	0	0	0.457	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		*381.625*	*8.795*	*21.499*	*38.9*	*0.*	*0*	*4.583*	
Diena kopā :		***1673.796***	***56.421***	***66.952***	***211.511***	***0.002***	***0.02***	***17.829***	