

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-6. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
trešdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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>723.411</i>	<i>25.098</i>	<i>28.697</i>	<i>87.588</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>8.448</i>	
ceturtdiena, 3.septembris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>807.238</i>	<i>27.029</i>	<i>30.957</i>	<i>102.952</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.417</i>	
piektdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas 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
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	
<i>Kopā:</i>		<i>810.692</i>	<i>31.001</i>	<i>29.689</i>	<i>103.725</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.625</i>	

pirmddiena, 7.septembris**Pusdienas**

Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>785.926</i>	<i>30.67</i>	<i>28.906</i>	<i>99.105</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.149</i>	

otrdiena, 8.septembris**Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	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
<i>Kopā:</i>		<i>886.64</i>	<i>26.968</i>	<i>33.985</i>	<i>115.601</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>11.459</i>	

trešddiena, 9.septembris**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>763.676</i>	<i>27.283</i>	<i>27.33</i>	<i>99.422</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>9.4</i>	

ceturtdiena, 10.septembris**Pusdienas**

Vistas gaļas frikasē	100	243	15.2205	18.8991	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>758.423</i>	<i>25.222</i>	<i>30.291</i>	<i>96.024</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>4.691</i>	

piektdiena, 11.septembris**Pusdienas**

Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	141	10.1306	6.9969	9.1332	0.0003	0	1.3714	1,3
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>763.627</i>	<i>20.742</i>	<i>29.583</i>	<i>100.72</i>	<i>0.001</i>	<i>0.025</i>	<i>10.356</i>	

pirmidiena, 14.septembris**Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>791.886</i>	<i>32.299</i>	<i>25.132</i>	<i>106.959</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.825</i>	

otrdiena, 15.septembris**Pusdienas**

Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.8184	54.8198	0.0009	0	2.7276	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3.0145	9.435	26.3765	0	0.0125	0.0673	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>829.694</i>	<i>27.647</i>	<i>32.735</i>	<i>104.369</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>6.445</i>	

trešdiena, 16.septembris**Pusdienas**

Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
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>		<i>731.584</i>	<i>26.278</i>	<i>24.001</i>	<i>101.06</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.385</i>	

ceturtdiena, 17.septembris**Pusdienas**

Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<i>Kopā:</i>		<i>724.135</i>	<i>20.168</i>	<i>27.596</i>	<i>95.579</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>10.503</i>	

piektdiena, 18.septembris**Pusdienas**

Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13.0456	13.0073	4.5278	0.0003	0	0.7416	1,3,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>725.979</i>	<i>22.157</i>	<i>27.027</i>	<i>96.928</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>5.253</i>	

pirmidiena, 21.septembris**Pusdienas**

Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.2665	13.1124	2.8393	0.0006	0	0.4235	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>740.22</i>	<i>26.727</i>	<i>27.914</i>	<i>94.433</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.118</i>	

otrdiena, 22.septembris**Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.6128	7.1098	2.9379	0.0001	0	0.0461	1,7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>863.494</i>	<i>25.616</i>	<i>26.92</i>	<i>127.284</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.344</i>	

trešdiena, 23.septembris**Pusdienas**

Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>730.342</i>	<i>25.829</i>	<i>26.277</i>	<i>96.334</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>7.642</i>	

ceturtdiena, 24.septembris**Pusdienas**

Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>832.017</i>	<i>24.377</i>	<i>31.033</i>	<i>110.878</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>10.994</i>	

piektdiena, 25.septembris**Pusdienas**

Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
<i>Kopā:</i>		<i>920.7</i>	<i>32.121</i>	<i>27.583</i>	<i>133.42</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>10.531</i>	