

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BG BL

4.- 6. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
otrdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Bezglutēna 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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>831.819</i>	<i>34.291</i>	<i>30.189</i>	<i>104.023</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.72</i>	
trešdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.9618	11.3028	5.718	0.0001	0	0.6392	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>791.493</i>	<i>20.757</i>	<i>35.351</i>	<i>95.607</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.673</i>	
pirmdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	120	58	1.464	3.84	4.3104	0.0001	0	2.904	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>715.926</i>	<i>21.061</i>	<i>31.891</i>	<i>84.551</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>10.896</i>	
otrdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	163	8.93	6.8157	16.1251	0.0003	0	3.6303	3;9
Plovs ar cūkgaļu	300	431	17.649	18.3571	48.565	0.0012	0	5.2689	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>799.679</i>	<i>28.84</i>	<i>28.692</i>	<i>104.868</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>12.655</i>	
trešdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas filejas gabaliņi	70	129	17.9977	4.8814	3.4222	0.0003	0	0.0186	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Mango un kokospiena kokteilis	200	106	0.924	0.884	23.548	0	0.008	1.972	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>755.513</i>	<i>26.382</i>	<i>26.989</i>	<i>101.09</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>7.486</i>	
ceturtdiena, 11.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>819.719</i>	<i>18.072</i>	<i>29.208</i>	<i>119.779</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.646</i>	
piektdiena, 12.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>788.808</i>	<i>19.683</i>	<i>34.075</i>	<i>98.908</i>	<i>0.002</i>	<i>0.009</i>	<i>11.286</i>	

pirmdiena, 15.maijs**Pusdienas**

Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>801.543</i>	<i>24.294</i>	<i>25.698</i>	<i>116.789</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>10.72</i>	

otrdiena, 16.maijs**Pusdienas**

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>764.523</i>	<i>26.1</i>	<i>30.187</i>	<i>95.65</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>11.675</i>	

trešdiena, 17.maijs**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	23	0.7238	1.34	2.29	0	0	0	
Ogu ķiselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>754.57</i>	<i>20.938</i>	<i>23.109</i>	<i>113.782</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>9.746</i>	

ceturtdiena, 18.maijs**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>761.27</i>	<i>24.18</i>	<i>30.102</i>	<i>97.146</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>8.858</i>	

piektdiena, 19.maijs**Pusdienas**

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.0002	0	3.8719	9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>769.591</i>	<i>29.713</i>	<i>25.541</i>	<i>103.095</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>13.77</i>	

sestdiena, 20.maijs**Pusdienas**

Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Balto redīsu salāti ar eļļu	120	137	1.3844	12.7756	3.4492	0	0	2.2065	10,3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>775.094</i>	<i>21.282</i>	<i>31.9</i>	<i>97.801</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>12.338</i>	

pirmidiena, 22.maijs**Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>840.932</i>	<i>26.825</i>	<i>36.954</i>	<i>99.59</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>7.845</i>

otrdiena, 23.maijs**Pusdienas**

Rasoļņiks	250	180	2.5724	10.3545	18.5247	0.001	0.0012	3.3869	9
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	143	11.1787	6.8677	9.2471	0.0005	0.0007	0.4622	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>718.443</i>	<i>18.138</i>	<i>27.404</i>	<i>97.777</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>9.647</i>	

trešdiena, 24.maijs**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	100	75	0.2976	0.0896	17.9716	0	0.013	1.04
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16
<i>Kopā:</i>		<i>796.289</i>	<i>20.7</i>	<i>26.382</i>	<i>116.919</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>10.193</i>

ceturtdiena, 25.maijs**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04	0	11.9	0	0	0.36
<i>Kopā:</i>		<i>749.341</i>	<i>27.197</i>	<i>31.271</i>	<i>92.581</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.442</i>

piektdiena, 26.maijs**Pusdienas**

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Vistas gaļa ar dārzeņiem	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1,7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Gurķi ar dillēm	120	15	0.78	0.252	2.2584	0	0	0.684	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>738.862</i>	<i>23.236</i>	<i>30.266</i>	<i>91.3</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.537</i>	

pirmidiena, 29.maijs**Pusdienas**

Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Bietes marinētas	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>666.857</i>	<i>19.221</i>	<i>21.684</i>	<i>97.199</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.215</i>	

otrdiena, 30.maijs**Pusdienas**

Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>741.399</i>	<i>26.123</i>	<i>26.629</i>	<i>97.719</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>13.418</i>	

trešdiena, 31.maijs**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Vārīta cūkgaļas šķēle	75	228	9.3	21.225	0	0	0	0	1,10,6
Gurķu salāti ar zaiļumiem un eļļu	120	38	0.8574	2.655	2.451	0.0001	0	0.7482	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>819.265</i>	<i>27.854</i>	<i>31.862</i>	<i>102.862</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.044</i>	