

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa VEG.

1.-4. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>trešdiena, 2.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7.3726	13.9328	22.1166	0.001	0	2.1831	1,10,11,3,5,
Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>589.926</b>	<b>14.18</b>	<b>22.963</b>	<b>79.572</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>7.259</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu biezenis ar ķirbju pērlītēm	180	175	3.7419	9.2608	19.0532	0.0007	0.0003	3.6149	7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>199.172</b>	<b>4.064</b>	<b>11.383</b>	<b>19.342</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>3.615</b>	
<b>ceturtdiena, 3.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Dārzeņi siera mērcē	70	60	3.1402	4.1846	2.2463	0.0004	0	1.7609	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
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<b>Kopā:</b>		<b>636.07</b>	<b>14.668</b>	<b>20.61</b>	<b>94.794</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>10.097</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	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	
<b>Kopā:</b>		<b>308.64</b>	<b>19.066</b>	<b>10.654</b>	<b>35.614</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>0.381</b>	
<b>piektdiena, 4.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	1,3,7
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Drupinātu riekstu maisījums	5	29	1.0792	2.5044	0.5727	0	0	0.4892	5,8
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
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	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>669.046</b>	<b>27.603</b>	<b>20.873</b>	<b>90.525</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.107</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<b>Kopā:</b>		<b>260.37</b>	<b>8.75</b>	<b>7.76</b>	<b>38.405</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.3</b>	

**pirmiena, 7.septembris****Pusdienas**

Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	70	64	9.6341	1.6779	2.4815	0.0007	0	0.1575	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		585.616	24.318	19.122	78.237	0.001	0.001	5.584	

**Launags**

Maigais biežpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
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	
Kopā:		261.906	13.634	13.319	20.982	0	0.013	0.038	

**otrdiena, 8.septembris****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		681.595	21.406	27.112	86.107	0.001	0.002	8.452	

**Launags**

Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas)	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Kopā:		347.29	11.64	9.515	51.54	0	0	4.36	

**trešdiena, 9.septembris****Pusdienas**

Siera kotlete	60	189	12.2892	12.0023	7.5611	0	0	0.0463	1,3,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		664.209	25.1	20.558	92.258	0.	0.01	7.356	

**Launags**

Piena zupa ar rīsiem	200	112	5.364	2.878	16.401	0.0002	0.0002	0.182	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Kopā:		336.594	14.184	16.758	32.301	0.	0.	1.232	

**ceturtdiena, 10.septembris****Pusdienas**

Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	100	119	7.8302	2.6737	15.7565	0.0006	0	6.1632	9
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
Kopā:		674.816	18.352	18.065	109.548	0.001	0.015	10.64	

**Launags**

Cepti kartupeļi ar olu	150	235	5.6632	14.6325	19.1722	0.0004	0	2.8245	3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		337.215	7.384	18.617	33.239	0.001	0	3.945	

**piektdiena, 11.septembris****Pusdienas**

Dārzeņu risole ar biežpienu un olu	80	197	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1,10,11,3,5,
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		560.816	11.94	28.215	62.837	0.001	0.009	6.487	

**Launags**

Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		234.455	5.146	7.344	35.669	0	0.019	1.739	

**pirmdiena, 14.septembris****Pusdienas**

Kīplok mērce	10	45	0.2015	4.7769	0.3892	0.0001	0	0.0147	10,3,7
Pasta ar dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0007	0	4.0885	1,9
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		609.003	17.379	22.504	82.649	0.001	0.	7.884	

**Launags**

Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		322.715	7.931	13.584	42.325	0.	0.006	0.657	

**otrdiena, 15.septembris****Pusdienas**

Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3.0145	9.435	26.3765	0	0.0125	0.0673	1,3,7
Kopā:		717.719	18.159	25.897	101.312	0.001	0.013	8.07	

**Launags**

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		316.374	10.082	14.202	35.919	0	0	2.85	

**trešdiena, 16.septembris****Pusdienas**

Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1,7
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.8535	0	0	0.888	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	
Kopā:		598.169	17.579	19.165	87.236	0.001	0.001	8.398	

**Launags**

Kartupeļu biezenis ar sieru	200	254	7.008	14.198	23.887	0.002	0	3.1332	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		272.786	7.708	14.36	27.437	0.002	0.003	3.283	

**ceturtdiena, 17.septembris****Pusdienas**

Burkānu - zirņi sautējums	100	84	3.6117	3.8681	8.5662	0.0004	0.0025	2.7438	1,7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	57	0.5992	3.6722	5.1786	0.0003	0.0014	2.2232	
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
Kopā:		636.994	13.656	19.899	98.261	0.001	0.012	11.348	

**Launags**

Auzu pārslu piena zupa	200	124	6.09	3.66	16.794	0.0002	0.002	0.972	1,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Biezpiens ar krējumu	30	32	5.208	0.735	1.161	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		284.76	13.848	8.92	37.375	0.	0.002	2.772	

**piektdiena, 18.septembris****Pusdienas**

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	172	5.3964	9.3582	16.0202	0.001	0	2.2736	
Vārti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	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	
Kopā:		624.18	12.114	23.039	90.688	0.001	0.007	5.546	

**Launags**

Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		187.499	16.449	3.778	20.846	0	0.005	0.7	

**pirmidiena, 21.septembris****Pusdienas**

Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Šampinjonu mērce	100	81	2.2433	5.2366	5.9809	0.0005	0	2.133	9
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
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	
<b>Kopā:</b>		<b>641.691</b>	<b>18.031</b>	<b>22.51</b>	<b>90.758</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.868</b>	

**Launags**

Piena zupa ar biezpiena klimpām	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162	1,3,7
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
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
<b>Kopā:</b>		<b>313.647</b>	<b>12.379</b>	<b>10.821</b>	<b>41.357</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>1.966</b>	

**otrdiena, 22.septembris****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0005	0	2.04	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	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	
<b>Kopā:</b>		<b>628.724</b>	<b>18.772</b>	<b>21.55</b>	<b>88.304</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>4.868</b>	

**Launags**

Ābolu un ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>368.957</b>	<b>12.23</b>	<b>16.955</b>	<b>42.479</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>1.408</b>	

**trešdiena, 23.septembris****Pusdienas**

Dārzeņu kotlete	70	172	5.1608	9.7529	15.4816	0.0007	0	1.5282	1,10,11,3,5,
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	150	79	2.6284	1.322	14.499	0	0	1.4486	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>519.456</b>	<b>12.796</b>	<b>17.314</b>	<b>77.023</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>6.633</b>	

**Launags**

Maiģais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>233.802</b>	<b>13.374</b>	<b>11.319</b>	<b>18.716</b>	<b>0</b>	<b>0.011</b>	<b>0.038</b>	

**ceturtdiena, 24.septembris****Pusdienas**

Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1,7
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.7688	3.2054	0.0001	0.0001	2.5544	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>648.46</b>	<b>15.056</b>	<b>21.611</b>	<b>96.003</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>10.867</b>	

**Launags**

Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>306.306</b>	<b>7.938</b>	<b>11.638</b>	<b>40.284</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>2.6</b>	

**piektdiena, 25.septembris****Pusdienas**

Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	70	39	1.2109	1.6854	4.5464	0.0007	0	2.1821	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	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	150	86	4.0612	2.6078	11.3415	0	0.0045	0.8715	7
<b>Kopā:</b>		<b>730.73</b>	<b>19.394</b>	<b>21.407</b>	<b>113.172</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>11.044</b>	

**Launags**

Rīsu biezā biežputra	100	123	4.12	1.772	22.78	0.0005	0.002	0.308	7
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>213.006</b>	<b>4.425</b>	<b>1.952</b>	<b>43.666</b>	<b>0.001</b>	<b>0.019</b>	<b>1.121</b>	