

# Nedēļas ēdienkarte

## 5.-9.klase

|  | pirmdiena, 27.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|------------------------|------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem             | 250                    | 148        | 9,012        | 9,458          | 6,605         | 0,25         |               |               | 3,431        |          |
| Krējums skābs                              | 10                     | 20         | 0,26         | 2,             | 0,27          |              |               |               |              | 7        |
| Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē          | 90                     | 177        | 8,844        | 12,149         | 8,341         | 0,09         |               |               | 0,476        |          |
| Vārīti rīsi                                | 200                    | 227        | 4,488        | 0,396          | 51,282        | 0,2          |               |               | 0,924        |          |
| Vārītas bietes                             | 50                     | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu               | 50                     | 18         | 0,721        | 1,144          | 0,641         | 0,05         | 0,15          |               | 1,064        |          |
| Rudzu maize                                | 60                     | 155        | 5,16         | 0,84           | 30,12         |              |               |               | 3,3          | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Piens (skolas)                             | 200                    | 96         | 6,4          | 4,             | 9,            |              |               |               |              | 7,       |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>894</b> | <b>35,95</b> | <b>30,31</b>   | <b>116,89</b> | <b>0,590</b> | <b>1,150</b>  | <b>12,069</b> |              |          |
| <b>Otrā izvēle</b>                         |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem             | 250                    | 148        | 9,012        | 9,458          | 6,605         | 0,25         |               |               | 3,431        |          |
| Krējums skābs                              | 10                     | 20         | 0,26         | 2,             | 0,27          |              |               |               |              | 7        |
| Cepta vistas gaļa                          | 80                     | 198        | 17,394       | 13,051         | 1,655         | 0,08         |               |               | 0,124        |          |
| Vārīta pasta - makaroni                    | 180                    | 358        | 1,008        | 5,58           | 64,8          | 0,72         |               |               | 3,06         | 1        |
| Vārītas bietes                             | 50                     | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu               | 50                     | 18         | 0,721        | 1,144          | 0,641         | 0,05         | 0,15          |               | 1,064        |          |
| Rudzu maize                                | 20                     | 52         | 1,72         | 0,28           | 10,04         |              |               |               | 1,1          | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Piens (skolas)                             | 150                    | 72         | 4,8          | 3,             | 6,75          |              |               |               |              | 7,       |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>917</b> | <b>35,98</b> | <b>34,84</b>   | <b>101,39</b> | <b>1,100</b> | <b>1,150</b>  | <b>11,653</b> |              |          |
| <b>Otrdienā, 28.janvāris</b>               |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Biešu zupa                                 | 250                    | 117        | 3,658        | 6,926          | 10,062        | 0,25         | 0,25          |               | 3,881        |          |
| Krējums skābs                              | 5                      | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135         |              |               |               |              | 7        |
| Cūkgāļa šampinjoni mērcē                   | 100                    | 183        | 9,916        | 13,53          | 5,593         | 0,4          |               |               | 1,013        |          |
| Vārīti griķi                               | 200                    | 221        | 4,95         | 1,056          | 47,916        | 0,2          |               |               | 2,112        |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu         | 50                     | 32         | 0,71         | 2,098          | 2,542         | 0,05         | 0,5           |               | 1,444        |          |
| Burkāni                                    | 50                     | 13         | 0,5          | 0,1            | 2,4           |              |               |               | 1,8          |          |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Piens (skolas)                             | 200                    | 96         | 6,4          | 4,             | 9,            |              |               |               |              | 7,       |
| Rudzu maize                                | 40                     | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08         |              |               |               | 2,2          | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>807</b> | <b>30,02</b> | <b>29,54</b>   | <b>104,16</b> | <b>0,900</b> | <b>1,750</b>  | <b>14,074</b> |              |          |
| <b>Otrā izvēle</b>                         |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Biešu zupa                                 | 250                    | 117        | 3,658        | 6,926          | 10,062        | 0,25         | 0,25          |               | 3,881        |          |
| Krējums skābs                              | 10                     | 20         | 0,26         | 2,             | 0,27          |              |               |               |              | 7        |
| Vistas gaļas kotlete                       | 85                     | 205        | 12,227       | 12,132         | 10,905        | 0,085        |               |               | 0,099        | 3,       |
| Vārīti kartupeli                           | 220                    | 164        | 4,664        | 0,233          | 34,514        | 0,22         |               |               | 4,897        |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu         | 50                     | 32         | 0,71         | 2,098          | 2,542         | 0,05         | 0,5           |               | 1,444        |          |
| Burkāni                                    | 50                     | 13         | 0,5          | 0,1            | 2,4           |              |               |               | 1,8          |          |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Rudzu maize                                | 60                     | 155        | 5,16         | 0,84           | 30,12         |              |               |               | 3,3          | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>737</b> | <b>27,49</b> | <b>24,60</b>   | <b>97,24</b>  | <b>0,605</b> | <b>1,750</b>  | <b>17,045</b> |              |          |
| <b>trešdiena, 29.janvāris</b>              |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Maltas cūkgāļas mērcē                      | 90                     | 144        | 10,342       | 9,08           | 5,236         | 0,36         |               |               | 0,491        | 1,7      |
| Kartupeļu biežputra                        | 230                    | 194        | 6,226        | 2,191          | 36,368        | 0,23         |               |               | 4,83         | 7        |
| Sviests                                    | 5                      | 37         | 0,03         | 4,125          | 0,22          |              |               |               |              | 7        |
| Vārītas bietes                             | 50                     | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu | 50                     | 32         | 0,891        | 2,426          | 2,223         | 0,05         | 0,1           |               | 0,614        |          |
| Rudzu maize                                | 20                     | 52         | 1,72         | 0,28           | 10,04         |              |               |               | 1,1          | 1        |
| Kakao krēms                                | 50                     | 132        | 2,391        | 9,571          | 9,194         |              | 7,5           |               | 0,608        | 7,       |
| Ogu kisēlis                                | 60                     | 59         | 0,192        | 0,061          | 14,186        |              | 3,            |               | 0,596        |          |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>704</b> | <b>22,85</b> | <b>28,06</b>   | <b>88,10</b>  | <b>0,640</b> | <b>11,600</b> | <b>11,113</b> |              |          |
| <b>Otrā izvēle</b>                         |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Cepta cūkgāļas karbonāde                   | 80                     | 186        | 17,329       | 11,608         | 3,083         | 0,08         |               |               | 0,068        | 1,3      |
| Vārīti griķi                               | 200                    | 221        | 4,95         | 1,056          | 47,916        | 0,2          |               |               | 2,112        |          |
| Saldā krējuma mērcē ar kipioku             | 50                     | 53         | 0,387        | 5,267          | 1,176         | 0,05         |               |               | 0,034        | 1,7      |
| Vārītas bietes                             | 50                     | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu | 50                     | 32         | 0,891        | 2,426          | 2,223         | 0,05         | 0,1           |               | 0,614        |          |
| Rudzu maize                                | 40                     | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08         |              |               |               | 2,2          | 1,       |
| Kakao krēms                                | 50                     | 132        | 2,391        | 9,571          | 9,194         |              | 7,5           |               | 0,608        | 7,       |
| Ogu kisēlis                                | 60                     | 59         | 0,192        | 0,061          | 14,186        |              | 3,            |               | 0,596        |          |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>840</b> | <b>30,64</b> | <b>30,87</b>   | <b>108,49</b> | <b>0,380</b> | <b>11,600</b> | <b>9,106</b>  |              |          |
| <b>ceturtdiena, 30.janvāris</b>            |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Pupu zupa                                  | 200                    | 142        | 5,876        | 7,757          | 12,124        | 0,456        |               |               | 4,816        | 9        |
| Krējums skābs                              | 5                      | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135         |              |               |               |              | 7        |
| Zivju kotlete mājas gaumē                  | 70                     | 127        | 14,44        | 7,555          | 0,207         | 0,1          |               |               | 0,062        | 3,4      |
| Vārīta pasta - makaroni                    | 180                    | 358        | 1,008        | 5,58           | 64,8          | 0,72         |               |               | 3,06         | 1,       |
| Skābā krējuma mērcē                        | 50                     | 56         | 0,817        | 4,848          | 2,353         | 0,05         |               |               | 0,224        | 1,7:9    |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu        | 50                     | 47         | 0,65         | 3,838          | 2,481         | 0,05         | 0,15          |               | 1,402        |          |
| Rīvēti baltie redisi                       | 50                     | 7          | 0,55         | 0,05           | 1,05          |              |               |               | 0,8          |          |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Rudzu maize                                | 20                     | 52         | 1,72         | 0,28           | 10,04         |              |               |               | 1,1          | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>829</b> | <b>25,50</b> | <b>31,18</b>   | <b>99,62</b>  | <b>1,376</b> | <b>1,150</b>  | <b>13,088</b> |              |          |
| <b>Otrā izvēle</b>                         |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Pupu zupa                                  | 220                    | 156        | 6,463        | 8,532          | 13,336        | 0,502        |               |               | 5,298        | 9        |
| Krējums skābs                              | 15                     | 30         | 0,39         | 3,             | 0,405         |              |               |               |              | 7        |
| Cepta vistas filejas gabaliņi              | 80                     | 147        | 20,569       | 5,579          | 3,911         | 0,32         |               |               | 0,021        |          |
| Vārīti rīsi                                | 200                    | 227        | 4,488        | 0,396          | 51,282        | 0,2          |               |               | 0,924        |          |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu        | 80                     | 75         | 1,039        | 6,142          | 3,969         | 0,08         | 0,24          |               | 2,244        |          |
| Rīvēti baltie redisi                       | 50                     | 7          | 0,55         | 0,05           | 1,05          |              |               |               | 0,8          |          |
| Rudzu maize                                | 15                     | 39         | 1,29         | 0,21           | 7,53          |              |               |               | 0,825        | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>712</b> | <b>35,10</b> | <b>24,18</b>   | <b>87,91</b>  | <b>1,102</b> | <b>1,240</b>  | <b>11,736</b> |              |          |
| <b>piektdiena, 31.janvāris</b>             |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Frikadēlu zupa                             | 250                    | 123        | 6,147        | 3,962          | 15,248        | 0,275        |               |               | 2,674        | 9        |
| Krējums skābs                              | 15                     | 30         | 0,39         | 3,             | 0,405         |              |               |               |              | 7        |
| Vistas gaļa karjā mērcē                    | 100                    | 143        | 9,716        | 10,114         | 2,796         | 0,1          |               |               | 0,378        |          |
| Vārīti kartupeli                           | 200                    | 149        | 4,24         | 0,212          | 31,376        | 0,2          |               |               | 4,452        |          |
| Burkānu salāti ar eļļu                     | 70                     | 52         | 0,651        | 3,63           | 4,173         | 0,21         | 1,05          |               | 2,344        |          |
| Kīnas kāposti ar gurkiem                   | 50                     | 6          | 0,525        | 0,1            | 1,            |              |               |               | 0,375        |          |
| Rudzu maize                                | 40                     | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08         |              |               |               | 2,2          | 1        |
| Piens (skolas)                             | 200                    | 96         | 6,4          | 4,             | 9,            |              |               |               |              | 7,       |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>734</b> | <b>31,82</b> | <b>25,85</b>   | <b>90,51</b>  | <b>0,785</b> | <b>2,050</b>  | <b>14,047</b> |              |          |
| <b>Otrā izvēle</b>                         |                        |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Frikadēlu zupa                             | 250                    | 123        | 6,147        | 3,962          | 15,248        | 0,275        |               |               | 2,674        | 9        |
| Krējums skābs                              | 5                      | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135         |              |               |               |              | 7        |
| Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē         | 80                     | 211        | 12,37        | 16,135         | 3,458         | 0,08         |               |               | 0,026        | 1,3      |
| Vārīti griķi                               | 230                    | 254        | 5,692        | 1,214          | 55,103        | 0,23         |               |               | 2,429        |          |
| Saldā krējuma mērcē ar kipioku             | 50                     | 53         | 0,387        | 5,267          | 1,176         | 0,05         |               |               | 0,034        | 1,7      |
| Burkānu salāti ar eļļu                     | 50                     | 37         | 0,465        | 2,593          | 2,98          | 0,15         | 0,75          |               | 1,674        |          |
| Kīnas kāposti ar gurkiem                   | 50                     | 6          | 0,525        | 0,1            | 1,            |              |               |               | 0,375        |          |
| Piens                                      | 200                    | 96         | 6,4          | 4,             | 9,            |              |               |               |              | 7        |
| Augļu un ogu dzēriens                      | 200                    | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43          |              |               | 1,            | 1,624        |          |
| Rudzu maize                                | 40                     | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08         |              |               |               | 2,2          | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |                        | <b>926</b> | <b>35,87</b> | <b>35,10</b>   | <b>114,61</b> | <b>0,785</b> | <b>1,750</b>  | <b>11,036</b> |              |          |