

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

|                                   | pirmdiena, 6.janvāris   | Svars, g    | Kcal          | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |                         |             |               |                |               |              |              |        |               |          |
| Vistas zupa ar nūdelēm            | 250                     | 123         | 6,147         | 3,962          | 15,248        | 0,275        |              |        | 2,674         | 9,       |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 80                      | 158         | 7,861         | 10,799         | 7,414         | 0,08         |              |        | 0,423         |          |
| Vārti griķi                       | 150                     | 170         | 3,366         | 0,297          | 38,462        | 0,15         |              |        | 0,693         |          |
| Kāpostu salāti ar burkāniem       | 100                     | 43          | 1,376         | 2,815          | 2,88          | 0,1          |              |        | 1,878         | 7        |
| Rudzu maize                       | 40                      | 104         | 3,44          | 0,56           | 20,08         |              |              |        | 2,2           | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens             | 150                     | 23          | 0,234         | 0,204          | 4,822         |              | 0,75         |        | 1,218         |          |
| <b>kopā:</b>                      |                         | <b>631</b>  | <b>22,55</b>  | <b>19,64</b>   | <b>89,04</b>  | <b>0,605</b> | <b>0,750</b> |        | <b>9,086</b>  |          |
|                                   | otrdiena, 7.janvāris    | Svars, g    | Kcal          | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |                         |             |               |                |               |              |              |        |               |          |
| Biešu zupa                        | 300                     | 141         | 4,39          | 8,312          | 12,074        | 0,3          | 0,3          |        | 4,657         |          |
| Krējums skābs                     | 1000                    | 2012        | 26,           | 200,           | 27,           |              |              |        |               | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                  | 1000                    | 1312        | 60,204        | 46,766         | 161,883       | 4,           |              |        | 17,563        |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 100                     | 73          | 1,283         | 5,204          | 5,207         | 0,3          | 1,5          |        | 2,885         |          |
| Ābolu dzēriens                    | 200                     | 51          | 0,178         | 0,352          | 11,621        |              | 5,           |        | 1,16          |          |
| Rudzu maize                       | 40                      | 104         | 3,44          | 0,56           | 20,08         |              |              |        | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |                         | <b>3692</b> | <b>95,50</b>  | <b>261,19</b>  | <b>237,87</b> | <b>4,600</b> | <b>6,800</b> |        | <b>28,465</b> |          |
|                                   | trešdiena, 8.janvāris   | Svars, g    | Kcal          | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |                         |             |               |                |               |              |              |        |               |          |
| Cepta vistas kotlete              | 100                     | 247         | 21,743        | 16,314         | 2,069         | 0,1          |              |        | 0,156         |          |
| Vārti kartupeli                   | 250                     | 186         | 5,3           | 0,265          | 39,22         | 0,25         |              |        | 5,565         |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku    | 75                      | 80          | 0,581         | 7,9            | 1,764         | 0,075        |              |        | 0,051         | 1;7      |
| Biešu salāti                      | 1000                    | 418         | 15,25         | 32,05          | 27,4          | 1,           | 5,           |        | 10,35         |          |
| Rudzu maize                       | 40                      | 104         | 3,44          | 0,56           | 20,08         |              |              |        | 2,2           | 1,       |
| Zemeņu uzpūteni ar pienu          | 250                     | 238         | 7,955         | 4,325          | 41,422        |              |              |        | 1,48          | 7,       |
| <b>kopā:</b>                      |                         | <b>1291</b> | <b>54,62</b>  | <b>61,71</b>   | <b>133,56</b> | <b>1,425</b> | <b>5,000</b> |        | <b>19,802</b> |          |
|                                   | ceturtdiena, 9.janvāris | Svars, g    | Kcal          | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |                         |             |               |                |               |              |              |        |               |          |
| Frikadeli zupa                    | 300                     | 212         | 8,814         | 11,635         | 18,186        | 0,684        |              |        | 7,224         | 9,       |
| Krējums skābs                     | 5                       | 10          | 0,13          | 1,             | 0,135         |              |              |        |               | 7        |
| Makarponi Jurnieku gaumē          | 1000                    | 2701        | 195,647       | 179,941        | 72,208        | 1,385        |              |        | 5,099         | 1;3;7    |
| Kāpostu burkānu salāti            | 100                     | 117         | 2,302         | 9,514          | 6,494         | 0,3          | 1,5          |        | 3,944         | 11,      |
| Rudzu maize                       | 40                      | 104         | 3,44          | 0,56           | 20,08         |              |              |        | 2,2           | 1,       |
| Jāņogu dzēriens                   | 200                     | 29          | 0,447         | 0,086          | 5,944         |              | 4,           |        | 1,4           |          |
| <b>kopā:</b>                      |                         | <b>5453</b> | <b>242,86</b> | <b>402,41</b>  | <b>211,23</b> | <b>2,569</b> | <b>5,500</b> |        | <b>21,891</b> |          |
|                                   | piektdiena, 10.janvāris | Svars, g    | Kcal          | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |                         |             |               |                |               |              |              |        |               |          |
| Smalkmaizīte                      | 70                      | 273         | 4,34          | 15,4           | 30,1          |              |              |        |               | 1;3;7    |
| Vistas gaļa karija mērcē          | 100                     | 143         | 9,716         | 10,114         | 2,796         | 0,1          |              |        | 0,378         |          |
| Vārti rīsi                        | 140                     | 278         | 0,784         | 4,34           | 50,4          | 0,56         |              |        | 2,38          | 1        |
| Burkānu salāti ar eļļu            | 70                      | 52          | 0,651         | 3,63           | 4,173         | 0,21         | 1,05         |        | 2,344         |          |
| <b>kopā:</b>                      |                         | <b>746</b>  | <b>15,49</b>  | <b>33,48</b>   | <b>87,47</b>  | <b>0,870</b> | <b>1,050</b> |        | <b>5,102</b>  |          |

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

| pirmdiena, 6.janvāris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas zupa ar nūdelēm            | 300      | 148        | 7,377          | 4,755        | 18,298        | 0,33         |              | 3,209         | 9,       |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 100      | 197        | 9,827          | 13,499       | 9,267         | 0,1          |              | 0,528         |          |
| Vārti griķi                       | 200      | 227        | 4,488          | 0,396        | 51,282        | 0,2          |              | 0,924         |          |
| Kāpostu salāti ar burkāniem       | 100      | 43         | 1,376          | 2,815        | 2,88          | 0,1          |              | 1,878         | 7        |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>811</b> | <b>28,67</b>   | <b>23,58</b> | <b>118,41</b> | <b>0,730</b> | <b>1,000</b> | <b>11,463</b> |          |

| otrdiena, 7.janvāris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Biešu zupa                        | 200      | 94         | 2,927          | 5,541        | 8,049         | 0,2          | 0,2          | 3,105         |          |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                  | 300      | 394        | 18,061         | 14,03        | 48,565        | 1,2          |              | 5,269         |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēklinām | 100      | 73         | 1,283          | 5,204        | 5,207         | 0,3          | 1,5          | 2,885         |          |
| Ābolu dzēriens                    | 200      | 51         | 0,178          | 0,352        | 11,621        |              | 5,           | 1,16          |          |
| Rudzu maize                       | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>787</b> | <b>27,87</b>   | <b>27,97</b> | <b>103,83</b> | <b>1,700</b> | <b>6,700</b> | <b>15,719</b> |          |

| trešdiena, 4.decembris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Cepta vistas kotlete           | 80       | 198        | 17,394         | 13,051       | 1,655        | 0,08         |              | 0,124        |          |
| Vārti kartupeli                | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 50       | 53         | 0,387          | 5,267        | 1,176        | 0,05         |              | 0,034        | 1;7      |
| Biešu salāti                   | 100      | 42         | 1,525          | 3,205        | 2,74         | 0,1          | 0,5          | 1,035        |          |
| Rudzu maize                    | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| Zemeņu uzpūteni ar pienu       | 150      | 190        | 6,364          | 3,46         | 33,138       |              |              | 1,184        | 7,       |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>739</b> | <b>33,42</b>   | <b>25,82</b> | <b>90,49</b> | <b>0,430</b> | <b>0,500</b> | <b>9,029</b> |          |

| ceturtdiena, 5.decembris       | Svars, g        | Kcal        | Olbaltumvielas        | Tauki        | Ogļhidrāti        | Sāls        | Cukurs        | Šķiedrvielas        | Alerģēni        |
|--------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>               |                 |             |                       |              |                   |             |               |                     |                 |
| Frikadeļu zupa                 | 300             | 212         | 8,814                 | 11,635       | 18,186            | 0,684       |               | 7,224               | 9,              |
| Krējums skābs                  | 1000            | 2012        | 26,                   | 200,         | 27,               |             |               |                     | 7,              |
| Maltas cūkgaļas mērce          | 1000            | 2701        | 195,647               | 179,941      | 72,208            | 1,385       |               | 5,099               | 1;3;7           |
| Vārti makaroni                 | 200             | 227         | 4,488                 | 0,396        | 51,282            | 0,2         |               | 0,924               |                 |
| Kāpostu burkānu salāti         | 100             | 117         | 2,302                 | 9,514        | 6,494             | 0,3         | 1,5           | 3,944               | 11,             |
| Rudzu maize                    | 40              | 104         | 3,44                  | 0,56         | 20,08             |             |               | 2,2                 | 1,              |
| Jāņogu dzēriens                | 200             | 29          | 0,447                 | 0,086        | 5,944             |             | 4,            | 1,4                 |                 |
| <b>piektdiena, 6.decembris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |

|  |     |            |              |              |              |              |              |              |       |
|--|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| <b>Pusdienas</b>                       |     |            |              |              |              |              |              |              |       |
| Smalkmaizīte                           | 70  | 273        | 4,34         | 15,4         | 30,1         |              |              |              | 1;3;7 |
| Vistas gaļa karija mērcē               | 100 | 143        | 9,716        | 10,114       | 2,796        | 0,1          |              | 0,378        |       |
| Vārti rīsi                             | 140 | 278        | 0,784        | 4,34         | 50,4         | 0,56         |              | 2,38         | 1     |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 70  | 52         | 0,651        | 3,63         | 4,173        | 0,21         | 1,05         | 2,344        |       |
| Rudzu maize                            | 40  | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,    |
| Jāņogu dzēriens                        | 200 | 29         | 0,447        | 0,086        | 5,944        |              | 4,           | 1,4          |       |
| <b>kopā:</b>                           |     | <b>746</b> | <b>15,49</b> | <b>33,48</b> | <b>87,47</b> | <b>0,870</b> | <b>1,050</b> | <b>5,102</b> |       |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

| pirmdiena, 13.janvāris       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                       | 200      | 102        | 3,263          | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254        |          |
| Krējums skābs                | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |              | 7        |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 80       | 110        | 8,681          | 7,833        | 1,249        | 0,32         |              | 0,712        |          |
| Vārti griķi                  | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584        |          |
| Redīsu salāti ar krējumu     | 80       | 33         | 1,22           | 2,564        | 2,192        | 0,08         | 0,4          | 0,828        |          |
| Rudzu maize                  | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1        |
| Ābolu dzēriens               | 150      | 38         | 0,134          | 0,264        | 8,716        |              | 3,75         | 0,87         |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>563</b> | <b>20,58</b>   | <b>18,56</b> | <b>78,01</b> | <b>1,350</b> | <b>4,550</b> | <b>9,448</b> |          |

| otrdiena, 14.janvāris                         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Skābeņu zupa ar gaļu                          | 150      | 75         | 2,968          | 4,206        | 6,392        | 0,15         |              | 2,457         |          |
| Krējums skābs                                 | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7        |
| Pupuņu sautējums ar kartupeļiem un malto gaļu | 250      | 233        | 15,601         | 12,586       | 14,043       | 0,275        |              | 4,854         |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām                    | 80       | 117        | 1,839          | 10,237       | 4,652        | 0,24         | 1,2          | 2,801         |          |
| Ābolu dzēriens                                | 150      | 60         | 0,025          |              | 14,965       |              |              | 0,448         |          |
| Rudzu maize                                   | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1        |
| <b>kopā:</b>                                  |          | <b>599</b> | <b>24,00</b>   | <b>28,59</b> | <b>60,27</b> | <b>0,665</b> | <b>1,200</b> | <b>12,760</b> |          |

| trešdiena, 15.janvāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas kotlete   | 70       | 169        | 10,069         | 9,991        | 8,981        | 0,07         |              | 0,082        | 3        |
| Vārti rīsi             | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339        |          |
| Piena mērce            | 50       | 56         | 1,622          | 3,508        | 4,474        | 0,2          |              | 0,013        | 7        |
| Biešu salāti           | 70       | 46         | 0,745          | 3,947        | 2,111        | 0,07         | 0,14         | 1,435        |          |
| Rīsu krēms             | 50       | 85         | 6,299          | 5,587        | 2,256        |              | 0,25         | 0,001        | 7        |
| Ogu ķīselis            | 100      | 89         | 0,288          | 0,092        | 21,28        |              | 4,5          | 0,894        |          |
| Rudzu maize            | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1        |
| <b>kopā:</b>           |          | <b>608</b> | <b>23,92</b>   | <b>23,56</b> | <b>72,67</b> | <b>0,490</b> | <b>4,890</b> | <b>6,864</b> |          |

| ceturtdiena, 16.janvāris   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Šķielto zirņu zupa         | 150      | 89         | 5,408          | 5,675        | 3,963        | 0,15         |              | 2,059        |          |
| Makaroni Jurnieku gaumē    | 80       | 118        | 6,612          | 9,171        | 2,091        | 0,32         |              | 0,692        |          |
| Kinas kāposti ar dārzeņiem | 180      | 358        | 1,008          | 5,58         | 64,8         | 0,72         |              | 3,06         | 1        |
| Rudzu maize                | 70       | 38         | 0,932          | 2,237        | 3,622        | 0,07         | 0,7          | 2,1          |          |
| Augļu dzēriens             | 200      | 3          | 0,03           | 0,05         | 0,62         |              |              | 0,29         |          |
| <b>kopā:</b>               |          | <b>606</b> | <b>13,99</b>   | <b>22,71</b> | <b>75,10</b> | <b>1,260</b> | <b>0,700</b> | <b>8,201</b> |          |

| piektdiena, 17.janvāris  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Smalkmaizīte             | 60       | 234        | 3,72           | 13,2         | 25,8         |              |              |              | 1;3;7    |
| Ciņiņi                   | 50       | 152        | 6,2            | 14,15        |              |              |              |              | 1;10     |
| Vārti kartupeļi          | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Redīsu salāti ar krējumu | 70       | 59         | 0,998          | 3,566        | 5,656        | 0,28         | 0,07         | 1,662        |          |
| Rudzu maize              | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1        |
| Augļu dzēriens           | 150      | 49         | 0,236          | 0,176        | 11,369       |              | 4,5          | 0,801        |          |
| <b>kopā:</b>             |          | <b>746</b> | <b>18,83</b>   | <b>31,86</b> | <b>94,28</b> | <b>0,480</b> | <b>4,570</b> | <b>9,115</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

| pirmdiena, 13.janvāris       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Borščs                       | 200      | 102        | 3,263          | 5,549        | 9,696         | 0,8          | 0,4          | 3,254         |          |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7        |
| Sautēta cūkgala ar dārzeņiem | 100      | 138        | 10,851         | 9,792        | 1,561         | 0,4          |              | 0,89          |          |
| Vārti griķi                  | 200      | 221        | 4,95           | 1,056        | 47,916        | 0,2          |              | 2,112         |          |
| Redīsu salāti ar krējumu     | 90       | 38         | 1,372          | 2,884        | 2,466         | 0,09         | 0,45         | 0,932         |          |
| Rudzu maize                  | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3           | 1        |
| Ābolu dzēriens               | 200      | 51         | 0,178          | 0,352        | 11,621        |              | 5,           | 1,16          |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>725</b> | <b>26,03</b>   | <b>22,47</b> | <b>103,65</b> | <b>1,490</b> | <b>5,850</b> | <b>11,648</b> |          |

| otrdiena, 14.janvāris                         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Skābeņu zupa ar gaļu                          | 200      | 101        | 3,958          | 5,608        | 8,522        | 0,2          |              | 3,276         |          |
| Krējums skābs                                 | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7        |
| Pupuņu sautējums ar kartupeļiem un malto gaļu | 300      | 279        | 18,721         | 15,104       | 16,851       | 0,33         |              | 5,825         |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām                    | 90       | 132        | 2,069          | 11,516       | 5,234        | 0,27         | 1,35         | 3,151         |          |
| Upeņu sīrupa dzēriens                         | 200      | 80         | 0,033          |              | 19,953       |              |              | 0,598         |          |
| Rudzu maize                                   | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1        |
| <b>kopā:</b>                                  |          | <b>768</b> | <b>30,20</b>   | <b>35,07</b> | <b>80,95</b> | <b>0,800</b> | <b>1,350</b> | <b>16,150</b> |          |

| trešdiena, 15.janvāris  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>        |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas kotlete    | 90       | 217        | 12,946         | 12,845       | 11,547       | 0,09         |              | 0,105        | 3        |
| Vārti kartupeļi         | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Piena mērce ar baziliku | 70       | 78         | 2,271          | 4,911        | 6,264        | 0,28         |              | 0,019        | 7        |
| Biešu salāti            | 90       | 60         | 0,958          | 5,075        | 2,714        | 0,09         | 0,18         | 1,845        |          |
| Rīsu krēms              | 50       | 85         | 6,299          | 5,587        | 2,256        |              | 0,25         | 0,001        | 7        |
| Ogu ķīselis             | 100      | 99         | 0,32           | 0,102        | 23,644       |              | 5,           | 0,993        |          |
| Rudzu maize             | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1        |
| <b>kopā:</b>            |          | <b>790</b> | <b>30,47</b>   | <b>29,29</b> | <b>97,88</b> | <b>0,660</b> | <b>5,430</b> | <b>9,615</b> |          |

| ceturtdiena, 16.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Šķielto zirņu zupa                  | 200      | 119        | 7,21           | 7,566        | 5,284        | 0,2          |              | 2,745         |          |
| Maltās gaļas tomātu mērce           | 120      | 176        | 9,917          | 13,757       | 3,137        | 0,48         |              | 1,038         |          |
| Vārīta pasta - makaroni             | 200      | 397        | 1,12           | 6,2          | 72,          | 0,8          |              | 3,4           | 1        |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 80       | 44         | 1,066          | 2,557        | 4,139        | 0,08         | 0,8          | 2,4           |          |
| Rudzu maize                         | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1           | 1        |
| Ūdens ar brūklenēm                  | 200      | 3          | 0,03           | 0,05         | 0,62         |              |              | 0,29          |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>791</b> | <b>21,06</b>   | <b>30,41</b> | <b>95,22</b> | <b>1,560</b> | <b>0,800</b> | <b>10,973</b> |          |

| piektdiena, 17.janvāris  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Smalkmaizīte             | 60       | 234        | 3,72           | 13,2         | 25,8         |              |              |              | 1;3;7    |
| Cīsiņi                   | 75       | 228        | 9,3            | 21,225       |              |              |              |              | 1;10     |
| Vārti kartupeļi          | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Redīsu salāti ar krējumu | 70       | 59         | 0,998          | 3,566        | 5,656        | 0,28         | 0,07         | 1,662        |          |
| Rudzu maize              | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1        |
| Augļu dzēriens           | 200      | 65         | 0,315          | 0,234        | 15,159       |              | 6,           | 1,068        |          |
| <b>kopā:</b>             |          | <b>838</b> | <b>22,01</b>   | <b>39,00</b> | <b>98,07</b> | <b>0,480</b> | <b>6,070</b> | <b>9,382</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 13.janvāris       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                    |              |               |              |              |                 |          |
| Borščs                       | 250      | 128        | 4,079              | 6,937        | 12,12         | 1,           | 0,5          | 4,067           |          |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0,26               | 2,           | 0,27          |              |              |                 | 7        |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100      | 138        | 10,851             | 9,792        | 1,561         | 0,4          |              | 0,89            |          |
| Vārti griķi                  | 200      | 221        | 4,95               | 1,056        | 47,916        | 0,2          |              | 2,112           |          |
| Redīsu salāti ar krējumu     | 90       | 38         | 1,372              | 2,884        | 2,466         | 0,09         | 0,45         | 0,932           |          |
| Rudzu maize                  | 80       | 207        | 6,88               | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4             | 1        |
| Ābolu dzēriens               | 200      | 51         | 0,178              | 0,352        | 11,621        |              | 5,           | 1,16            |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>802</b> | <b>28,57</b>       | <b>24,14</b> | <b>116,11</b> | <b>1,690</b> | <b>5,950</b> | <b>13,561</b>   |          |

| otrdiena, 14.janvāris                         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|---|----------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                              |          |            |                    |              |              |              |              |                 |          |
| Skābeņu zupa ar gaļu                          | 200      | 101        | 3,958              | 5,608        | 8,522        | 0,2          |              | 3,276           |          |
| Krējums skābs                                 | 10       | 20         | 0,26               | 2,           | 0,27         |              |              |                 | 7        |
| Pupuņu sautējums ar kartupeļiem un malto gaļu | 300      | 279        | 18,721             | 15,104       | 16,851       | 0,33         |              | 5,825           |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām                    | 90       | 132        | 2,069              | 11,516       | 5,234        | 0,27         | 1,35         | 3,151           |          |
| Upeņu sīrupa dzēriens                         | 200      | 80         | 0,033              |              | 19,953       |              |              | 0,598           |          |
| Rudzu maize                                   | 80       | 207        | 6,88               | 1,12         | 40,16        |              |              | 4,4             | 1        |
| <b>kopā:</b>                                  |          | <b>820</b> | <b>31,92</b>       | <b>35,35</b> | <b>90,99</b> | <b>0,800</b> | <b>1,350</b> | <b>17,250</b>   |          |

| trešdiena, 15.janvāris  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>        |          |            |                    |              |               |              |              |                 |          |
| Vistas gaļas kotlete    | 90       | 217        | 12,946             | 12,845       | 11,547        | 0,09         |              | 0,105           | 3        |
| Vārti kartupeļi         | 220      | 164        | 4,664              | 0,233        | 34,514        | 0,22         |              | 4,897           |          |
| Piena mērce ar baziliku | 70       | 78         | 2,271              | 4,911        | 6,264         | 0,28         |              | 0,019           | 7        |
| Biešu salāti            | 90       | 60         | 0,958              | 5,075        | 2,714         | 0,09         | 0,18         | 1,845           |          |
| Rīsu krēms              | 50       | 85         | 6,299              | 5,587        | 2,256         |              | 0,25         | 0,001           | 7        |
| Ogu ķīselis             | 100      | 99         | 0,32               | 0,102        | 23,644        |              | 5,           | 0,993           |          |
| Rudzu maize             | 60       | 155        | 5,16               | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3             | 1        |
| <b>kopā:</b>            |          | <b>857</b> | <b>32,62</b>       | <b>29,59</b> | <b>111,06</b> | <b>0,680</b> | <b>5,430</b> | <b>11,160</b>   |          |

| ceturtdiena, 16.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                    |              |              |              |              |                 |          |
| Šķielto zirņu zupa                  | 300      | 178        | 10,815             | 11,35        | 7,926        | 0,3          |              | 4,118           |          |
| Maltās gaļas tomātu mērce           | 120      | 176        | 9,917              | 13,757       | 3,137        | 0,48         |              | 1,038           |          |
| Vārīta pasta - makaroni             | 200      | 397        | 1,12               | 6,2          | 72,          | 0,8          |              | 3,4             | 1        |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 80       | 44         | 1,066              | 2,557        | 4,139        | 0,08         | 0,8          | 2,4             |          |
| Rudzu maize                         | 20       | 52         | 1,72               | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1             | 1        |
| Ūdens ar brūklenēm                  | 200      | 3          | 0,03               | 0,05         | 0,62         |              |              | 0,29            |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>851</b> | <b>24,67</b>       | <b>34,19</b> | <b>97,86</b> | <b>1,660</b> | <b>0,800</b> | <b>12,346</b>   |          |

| piektdiena, 17.janvāris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                    |              |               |              |              |                 |          |
| Smalkmaizīte                        | 60       | 234        | 3,72               | 13,2         | 25,8          |              |              |                 | 1;3;7    |
| Ciņiņi                              | 75       | 228        | 9,3                | 21,225       |               |              |              |                 | 1;10     |
| Vārti kartupeļi                     | 200      | 149        | 4,24               | 0,212        | 31,376        | 0,2          |              | 4,452           |          |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 70       | 59         | 0,998              | 3,566        | 5,656         | 0,28         | 0,07         | 1,662           |          |
| Rudzu maize                         | 80       | 207        | 6,88               | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4             | 1        |
| Augļu dzēriens                      | 200      | 65         | 0,315              | 0,234        | 15,159        |              | 6,           | 1,068           |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>942</b> | <b>25,45</b>       | <b>39,56</b> | <b>118,15</b> | <b>0,480</b> | <b>6,070</b> | <b>11,582</b>   |          |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

| pirmdiena, 20.janvāris                     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu          | 200      | 98         | 2,889          | 5,519        | 9,078        | 0,2          | 0,66         | 3,043         |          |
| Krējums skābs                              | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļa šampinjonu mērcē                   | 100      | 183        | 10,411         | 13,58        | 4,743        | 1,           |              | 1,018         | 1,       |
| Vārti griķi                                | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584         |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci       | 70       | 48         | 0,616          | 2,979        | 4,631        |              | 0,07         | 1,473         |          |
| Ūdens ar ogām                              | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>612</b> | <b>21,28</b>   | <b>24,47</b> | <b>75,15</b> | <b>1,350</b> | <b>0,730</b> | <b>9,318</b>  |          |
| <b>otrdiena, 21.janvāris</b>               |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Pupu zupa ar cūkgaļu                       | 200      | 130        | 1,522          | 10,21        | 8,186        | 0,2          |              | 3,268         |          |
| Krējums skābs                              | 5        | 14         | 0,39           | 0,205        | 2,57         | 0,005        |              | 0,19          | 1        |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums              | 250      | 188        | 15,729         | 7,448        | 13,079       | 0,25         |              | 5,954         | 9        |
| Burkānu salāti ar sēkliņam                 | 80       | 56         | 1,28           | 2,487        | 7,111        | 0,32         |              | 1,92          |          |
| Kiršu dzēriens                             | 200      | 88         | 0,33           | 0,09         | 20,9         |              |              | 0,41          |          |
| Rudzu maize                                | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1           | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>568</b> | <b>20,98</b>   | <b>25,22</b> | <b>62,16</b> | <b>0,780</b> | <b>0,250</b> | <b>12,843</b> |          |
| <b>trešdiena, 22.janvāris</b>              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Cūkgaļas teftelis tomātu mērcē             | 100      | 184        | 11,126         | 12,259       | 7,258        | 0,19         |              | 1,13          | 1;3;7    |
| Vārti kartupeļi                            | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339         |          |
| Biešu salāti                               | 80       | 45         | 1,209          | 2,599        | 4,11         | 0,64         |              | 1,901         | 7        |
| Sokolādes krēms                            | 50       | 109        | 2,164          | 7,503        | 8,264        |              | 4,5          |               | 7        |
| Ogu ķīselis                                | 100      | 37         | 0,446          | 0,116        | 7,956        |              | 5,           | 1,32          |          |
| Rudzu maize                                | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1           | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>539</b> | <b>19,85</b>   | <b>22,92</b> | <b>61,16</b> | <b>0,980</b> | <b>9,500</b> | <b>8,790</b>  |          |
| <b>ceturtdiena, 23.janvāris</b>            |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Soļanka                                    | 150      | 135        | 7,552          | 9,886        | 4,068        | 1,02         |              | 0,642         | 1,       |
| Krējums skābs                              | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7        |
| Cūkgaļas gulašs                            | 90       | 184        | 10,584         | 13,992       | 4,058        | 0,094        |              | 0,222         | 1;7      |
| Vārti rīsi                                 | 180      | 204        | 4,039          | 0,356        | 46,154       | 0,18         |              | 0,832         |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 70       | 39         | 0,965          | 2,222        | 3,789        | 0,07         | 0,35         | 1,967         |          |
| Ūdens ar ogām                              | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>680</b> | <b>26,79</b>   | <b>28,06</b> | <b>78,83</b> | <b>1,364</b> | <b>0,350</b> | <b>5,863</b>  |          |
| <b>piekdiena, 24.janvāris</b>              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Smalkmaizīte                               | 70       | 22         | 1,174          | 0,255        | 3,635        | 0,15         |              | 2,006         | 9        |
| Makaroni Jurnieku gaumē                    | 250      | 188        | 15,729         | 7,448        | 13,079       | 0,25         |              | 5,954         | 9        |
| Marinēti gurķi                             | 100      | 27         | 0,8            | 0,2          | 6,           |              |              |               |          |
| 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>613</b> | <b>27,33</b>   | <b>24,88</b> | <b>68,86</b> | <b>0,400</b> | <b>1,000</b> | <b>8,789</b>  |          |

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

|                                      | pirmdiena, 20.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |                        |            |              |                |              |              |              |               |              |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu    | 200                    | 98         | 2,889        | 5,519          | 9,078        | 0,2          | 0,66         | 3,043         |              |          |
| Krējums skābs                        | 5                      | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135        |              |              |               |              | 7,       |
| Cūkgaļa šampinjonu mērcē             | 150                    | 274        | 15,616       | 20,37          | 7,114        | 1,5          |              | 1,527         |              | 1,       |
| Vārti griķi                          | 180                    | 199        | 4,455        | 0,95           | 43,124       | 0,18         |              | 1,901         |              |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci | 100                    | 69         | 0,879        | 4,256          | 6,615        |              | 0,1          | 2,104         |              |          |
| Ābolu dzēriens                       | 200                    | 4          | 0,08         | 0,04           | 0,55         |              |              |               |              |          |
| Rudzu maize                          | 60                     | 155        | 5,16         | 0,84           | 30,12        |              |              |               | 3,3          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                         |                        | <b>809</b> | <b>29,21</b> | <b>32,98</b>   | <b>96,74</b> | <b>1,880</b> | <b>0,760</b> | <b>11,875</b> |              |          |

|                               | otrdiena, 21.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |                       |            |              |                |              |              |              |               |              |          |
| Pupu zupa ar cūkgaļu          | 250                   | 162        | 1,902        | 12,762         | 10,232       | 0,25         |              | 4,085         |              |          |
| Krējums skābs                 | 10                    | 28         | 0,78         | 0,41           | 5,14         | 0,01         |              | 0,38          |              | 1        |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums | 250                   | 188        | 15,729       | 7,448          | 13,079       | 0,25         |              | 5,954         |              | 9        |
| Burkānu salāti ar sēkliņam    | 90                    | 63         | 1,44         | 2,798          | 8,           | 0,36         |              | 2,16          |              |          |
| Ūdens ar ogām                 | 200                   | 88         | 0,33         | 0,09           | 20,9         |              |              | 0,41          |              |          |
| Rudzu maize                   | 60                    | 155        | 5,16         | 0,84           | 30,12        |              |              | 3,3           |              | 1        |
| <b>kopā:</b>                  |                       | <b>725</b> | <b>25,35</b> | <b>28,85</b>   | <b>87,74</b> | <b>0,875</b> | <b>0,250</b> | <b>16,290</b> |              |          |

|                                | trešdiena, 22.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|------------------------|------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |                        |            |              |                |               |              |              |               |              |          |
| Cūkgaļas teftelis tomātu mērcē | 120                    | 221        | 13,351       | 14,711         | 8,709         | 0,228        |              | 1,356         |              | 1;3;7    |
| Vārti kartupeļi                | 230                    | 171        | 4,876        | 0,244          | 36,082        | 0,23         |              | 5,12          |              |          |
| Biešu salāti                   | 100                    | 56         | 1,511        | 3,248          | 5,138         | 0,8          |              | 2,376         |              | 7        |
| Šokolādes krēms                | 50                     | 109        | 2,164        | 7,503          | 8,264         |              | 4,5          |               |              | 7        |
| Ogu ķīselis                    | 100                    | 37         | 0,446        | 0,116          | 7,956         |              | 5,           | 1,32          |              |          |
| Rudzu maize                    | 80                     | 207        | 6,88         | 1,12           | 40,16         |              |              | 4,4           |              | 1        |
| <b>kopā:</b>                   |                        | <b>802</b> | <b>29,23</b> | <b>26,94</b>   | <b>106,31</b> | <b>1,258</b> | <b>9,500</b> | <b>14,572</b> |              |          |

|  | ceturtdiena, 23.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|--------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                          |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Soļanka                                    | 250                      | 226        | 12,587       | 16,477         | 6,78         | 1,7          |              | 1,069        |              | 1,       |
| Krējums skābs                              | 5                        | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135        |              |              |              |              | 7        |
| Cūkgaļas gulašs                            | 100                      | 204        | 11,76        | 15,547         | 4,509        | 0,104        |              | 0,247        |              | 1;7      |
| Vārti rīsi                                 | 200                      | 227        | 4,488        | 0,396          | 51,282       | 0,2          |              | 0,924        |              |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 70                       | 39         | 0,965        | 2,222          | 3,789        | 0,07         | 0,35         | 1,967        |              |          |
| Ūdens ar ogām                              | 200                      | 4          | 0,08         | 0,04           | 0,55         |              |              |              |              |          |
| Rudzu maize                                | 60                       | 155        | 5,16         | 0,84           | 30,12        |              |              | 3,3          |              | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |                          | <b>865</b> | <b>35,17</b> | <b>36,52</b>   | <b>97,17</b> | <b>2,074</b> | <b>0,350</b> | <b>7,507</b> |              |          |

|                         | piektdiena, 24.janvāris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------|-------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>        |                         |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Smalkmaizīte            | 70                      | 22         | 1,174        | 0,255          | 3,635        | 0,15         |              | 2,006        |              | 9        |
| Makaroni Jurnieku gaumē | 250                     | 188        | 15,729       | 7,448          | 13,079       | 0,25         |              | 5,954        |              | 9        |
| Marinēti gurķi          | 100                     | 27         | 0,8          | 0,2            | 6,           |              |              |              |              |          |
| 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>613</b> | <b>27,33</b> | <b>24,88</b>   | <b>68,86</b> | <b>0,400</b> | <b>1,000</b> | <b>8,789</b> |              |          |



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 20.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu    | 200      | 98         | 2,889          | 5,519        | 9,078        | 0,2          | 0,66         | 3,043         |          |
| Krējums skābs                        | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļa šampinjonu mērcē             | 150      | 274        | 15,616         | 20,37        | 7,114        | 1,5          |              | 1,527         | 1,       |
| Vārti griķi                          | 180      | 199        | 4,455          | 0,95         | 43,124       | 0,18         |              | 1,901         |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci | 100      | 69         | 0,879          | 4,256        | 6,615        |              | 0,1          | 2,104         |          |
| Ūdens ar ogām                        | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                          | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>809</b> | <b>29,21</b>   | <b>32,98</b> | <b>96,74</b> | <b>1,880</b> | <b>0,760</b> | <b>11,875</b> |          |

| otrdiena, 21.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Pupu zupa ar cūkgaļu          | 250      | 162        | 1,902          | 12,762       | 10,232        | 0,25         |              | 4,085         |          |
| Krējums skābs                 | 10       | 28         | 0,78           | 0,41         | 5,14          | 0,01         |              | 0,38          | 1        |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums | 300      | 225        | 18,874         | 8,938        | 15,694        | 0,3          |              | 7,145         | 9        |
| Burkānu salāti ar sēkliņam    | 90       | 63         | 1,44           | 2,798        | 8,            | 0,36         |              | 2,16          |          |
| Ūdens ar ogām                 | 200      | 88         | 0,33           | 0,09         | 20,9          |              |              | 0,41          |          |
| Rudzu maize                   | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1        |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>814</b> | <b>30,21</b>   | <b>30,62</b> | <b>100,40</b> | <b>0,925</b> | <b>0,250</b> | <b>18,581</b> |          |

| trešdiena, 22.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Cūkgaļas teftelis tomātu mērcē | 120      | 221        | 13,351         | 14,711       | 8,709         | 0,228        |              | 1,356         | 1;3;7    |
| Vārti kartupeļi                | 230      | 171        | 4,876          | 0,244        | 36,082        | 0,23         |              | 5,12          |          |
| Biešu salāti                   | 120      | 68         | 1,813          | 3,898        | 6,166         | 0,96         |              | 2,852         | 7        |
| Šokolādes krēms                | 50       | 109        | 2,164          | 7,503        | 8,264         |              | 4,5          |               | 7        |
| Ogu ķīselis                    | 100      | 37         | 0,446          | 0,116        | 7,956         |              | 5,           | 1,32          |          |
| Rudzu maize                    | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1        |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>813</b> | <b>29,53</b>   | <b>27,59</b> | <b>107,34</b> | <b>1,418</b> | <b>9,500</b> | <b>15,048</b> |          |

| ceturtdiena, 23.janvāris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Soļanka                                    | 250      | 226        | 12,587         | 16,477       | 6,78          | 1,7          |              | 1,069        | 1,       |
| Krējums skābs                              | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135         |              |              |              | 7        |
| Cūkgaļas gulašs                            | 100      | 204        | 11,76          | 15,547       | 4,509         | 0,104        |              | 0,247        | 1;7      |
| Vārti rīsi                                 | 200      | 227        | 4,488          | 0,396        | 51,282        | 0,2          |              | 0,924        |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 70       | 39         | 0,965          | 2,222        | 3,789         | 0,07         | 0,35         | 1,967        |          |
| Ūdens ar ogām                              | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55          |              |              |              |          |
| Rudzu maize                                | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4          | 1        |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>917</b> | <b>36,89</b>   | <b>36,80</b> | <b>107,21</b> | <b>2,074</b> | <b>0,350</b> | <b>8,607</b> |          |

| piektdiena, 24.janvāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>        |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Smalkmaizīte            | 70       | 22         | 1,174          | 0,255        | 3,635        | 0,15         |              | 2,006        | 9        |
| Makaroni Jurnieku gaumē | 250      | 188        | 15,729         | 7,448        | 13,079       | 0,25         |              | 5,954        | 9        |
| Marinēti gurķi          | 100      | 27         | 0,8            | 0,2          | 6,           |              |              |              |          |
| Kefīrs                  | 200      | 96         | 6,             | 4,           | 9,           |              |              |              | 7        |
| 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>613</b> | <b>27,33</b>   | <b>24,88</b> | <b>68,86</b> | <b>0,400</b> | <b>1,000</b> | <b>8,789</b> |          |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

| pirmdiena, 27.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                     |     |            |              |              |              |              |
|-------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Skābeņu zupa ar gāļu                | 150 | 59         | 1,905        | 3,259        | 5,346        | 0,15         |
| Krējums skābs                       | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |
| Cūkgaļas gulašs                     | 80  | 164        | 9,408        | 12,437       | 3,607        | 0,084        |
| Vārīta pasta - makaroni             | 150 | 298        | 0,84         | 4,65         | 54,          | 0,6          |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 60  | 33         | 0,799        | 1,918        | 3,104        | 0,06         |
| Rudzu maize                         | 80  | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16        |              |
| <b>kopā:</b>                        |     | <b>669</b> | <b>19,61</b> | <b>28,26</b> | <b>75,33</b> | <b>0,894</b> |

| otrdiena, 28.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|-----------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|-----------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                    |     |            |              |              |              |              |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Borščs                             | 200 | 102        | 3,263        | 5,549        | 9,696        | 0,8          |
| Cūkgaļa ar dārzeņiem krejuma mērce | 100 | 320        | 20,535       | 15,035       | 25,278       | 0,781        |
| Vārīti griķi                       | 250 | 40         | 0,52         | 4,           | 0,54         |              |
| Burkānu salāti ar majonēzi         | 90  | 92         | 1,264        | 7,671        | 4,355        | 0,198        |
| Ķiršu dzēriens                     | 200 | 88         | 0,33         | 0,09         | 20,9         |              |
| Rudzu maize                        | 80  | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16        |              |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>559</b> | <b>20,29</b> | <b>22,18</b> | <b>67,71</b> | <b>1,242</b> |

| trešdiena, 29.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                  |     |            |              |              |              |              |
|----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70  | 186        | 12,291       | 13,038       | 4,941        | 0,07         |
| Vārīti kartupeļi                 | 200 | 169        | 5,414        | 1,905        | 31,624       | 0,2          |
| Biešu salāti                     | 80  | 67         | 1,14         | 4,076        | 6,464        | 0,32         |
| Auzu pārslu krēms                | 50  | 190        | 6,364        | 3,46         | 33,138       |              |
| Ogu ķīselis                      | 100 | 37         | 0,015        |              | 9,12         |              |
| <b>kopā:</b>                     |     | <b>649</b> | <b>25,22</b> | <b>22,48</b> | <b>85,29</b> | <b>0,590</b> |

| ceturtdiena, 30.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|--------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|--------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|  |     |            |              |              |              |              |
|--|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Soļanka                                | 150 | 74         | 3,688        | 2,377        | 9,149        | 0,165        |
| Krējums skābs                          | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |
| Pasta ar sieru                         | 200 | 403        | 17,273       | 19,061       | 40,422       | 0,2          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 42         | 1,525        | 3,205        | 2,74         | 0,1          |
| Rudzu maize                            | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |
| Augļu un ogu dzēriens                  | 200 | 31         | 0,312        | 0,272        | 6,43         |              |
| <b>kopā:</b>                           |     | <b>622</b> | <b>24,78</b> | <b>27,20</b> | <b>69,05</b> | <b>0,465</b> |

| piektdiena, 31.janvāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltum<br>vielas | Tauki        | Ogļhidrāt<br>i | Sāls         |
|-------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Pusdienas</b>        |          |            |                    |              |                |              |
| levārījuma smalkmaizīte | 70       | 256        | 6,115              | 7,905        | 41,384         | 0,448        |
| Plovs ar cūkgaļu        | 250      | 503        | 19,161             | 20,714       | 60,164         | 1,           |
| Kāpostu salāti          | 100      | 27         | 0,8                | 0,2          | 6,             |              |
| Rudzu maize             | 20       | 52         | 1,72               | 0,28         | 10,04          |              |
| Augļu un ogu dzēriens   | 200      | 4          | 0,13               | 0,02         | 0,61           |              |
| <b>kopā:</b>            |          | <b>842</b> | <b>27,93</b>       | <b>29,12</b> | <b>118,20</b>  | <b>1,448</b> |

| Cukurs | Sķiedrvielas | Alerģēni |
|--------|--------------|----------|
|--------|--------------|----------|

|              |              |     |
|--------------|--------------|-----|
|              | 3,101        | 9   |
|              |              | 7   |
|              | 0,198        | 1;7 |
|              | 2,55         | 1   |
| 0,6          | 1,8          |     |
|              | 4,4          | 1   |
| <b>0,600</b> | <b>7,649</b> |     |

| Cukurs | Sķiedrvielas | Alerģēni |
|--------|--------------|----------|
|--------|--------------|----------|

|              |               |        |
|--------------|---------------|--------|
| 0,4          | 3,254         |        |
|              | 9,992         | 9      |
|              |               | 7      |
|              | 2,592         | 10;3;7 |
|              | 0,41          |        |
|              | 4,4           | 1      |
| <b>0,300</b> | <b>13,311</b> |        |

| Cukurs | Sķiedrvielas | Alerģēni |
|--------|--------------|----------|
|--------|--------------|----------|

|              |              |     |
|--------------|--------------|-----|
|              | 0,279        | 1;3 |
|              | 4,2          | 7   |
| 0,08         | 1,9          |     |
|              | 1,184        | 7   |
|              | 0,27         |     |
| <b>0,080</b> | <b>7,833</b> |     |

| Cukurs | Sķiedrvielas | Alerģēni |
|--------|--------------|----------|
|--------|--------------|----------|

|              |              |         |
|--------------|--------------|---------|
|              | 1,604        | 9       |
|              |              | 7       |
|              | 2,144        | 1;3;7;9 |
| 0,5          | 1,035        |         |
|              | 1,1          | 1       |
| 1,           | 1,624        |         |
| <b>1,500</b> | <b>7,507</b> |         |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|              |              |     |
|--------------|--------------|-----|
| 6,412        | 0,223        | 4;9 |
|              | 2,965        | 7   |
|              |              |     |
|              | 1,1          |     |
|              | 0,68         | 1;7 |
| <b>6,412</b> | <b>4,968</b> | 7   |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

| pirmdiena, 27.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                     |     |     |       |        |       |       |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|--------|-------|-------|
| Skābeņu zupa ar gāļu                | 150 | 59  | 1,905 | 3,259  | 5,346 | 0,15  |
| Krējums skābs                       | 10  | 20  | 0,26  | 2,     | 0,27  |       |
| Cūkgaļas gulašs                     | 80  | 164 | 9,408 | 12,437 | 3,607 | 0,084 |
| Vārīta pasta - makaroni             | 150 | 298 | 0,84  | 4,65   | 54,   | 0,6   |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 60  | 33  | 0,799 | 1,918  | 3,104 | 0,06  |
| Rudzu maize                         | 80  | 207 | 6,88  | 1,12   | 40,16 |       |
|                                     |     |     |       |        |       |       |

| otrdiena, 28.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|-----------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|-----------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                    |     |     |        |        |        |       |
|------------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| Borščs                             | 200 | 102 | 3,263  | 5,549  | 9,696  | 0,8   |
| Cūkgaļa ar dārzeņiem krējuma mērce | 100 | 320 | 20,535 | 15,035 | 25,278 | 0,781 |
| Vārīti griķi                       | 250 | 40  | 0,52   | 4,     | 0,54   |       |
| Burkānu salāti ar majonēzi         | 90  | 92  | 1,264  | 7,671  | 4,355  | 0,198 |
| Ķiršu dzēriens                     | 200 | 88  | 0,33   | 0,09   | 20,9   |       |
| Rudzu maize                        | 80  | 207 | 6,88   | 1,12   | 40,16  |       |
|                                    |     |     |        |        |        |       |

| trešdiena, 29.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|                                  |     |     |        |        |        |      |
|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70  | 186 | 12,291 | 13,038 | 4,941  | 0,07 |
| Vārīti kartupeļi                 | 200 | 169 | 5,414  | 1,905  | 31,624 | 0,2  |
| Biešu salāti                     | 80  | 67  | 1,14   | 4,076  | 6,464  | 0,32 |
| Auzu pārslu krēms                | 50  | 190 | 6,364  | 3,46   | 33,138 |      |
| Ogu ķīselis                      | 100 | 37  | 0,015  |        | 9,12   |      |

| ceturtdiena, 30.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls |
|--------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|
|--------------------------|----------|------|-----------------|-------|------------|------|

### Pusdienas

|  |     |     |        |        |        |       |
|--|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| Soļanka                                | 150 | 74  | 3,688  | 2,377  | 9,149  | 0,165 |
| Krējums skābs                          | 10  | 20  | 0,26   | 2,     | 0,27   |       |
| Pasta ar sieru                         | 200 | 403 | 17,273 | 19,061 | 40,422 | 0,2   |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 42  | 1,525  | 3,205  | 2,74   | 0,1   |
| Rudzu maize                            | 20  | 52  | 1,72   | 0,28   | 10,04  |       |

|                       |     |    |       |       |      |  |
|-----------------------|-----|----|-------|-------|------|--|
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 |  |
|                       |     |    |       |       |      |  |

| piektdiena, 31.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltum<br>vielas | Tauki | Ogļhidrāt<br>i | Sāls |
|-------------------------|----------|------|--------------------|-------|----------------|------|
|-------------------------|----------|------|--------------------|-------|----------------|------|

**Pusdienas**

|                         |     |     |        |        |        |       |
|-------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| levārījuma smalkmaizīte | 70  | 256 | 6,115  | 7,905  | 41,384 | 0,448 |
| Plovs ar cūkgaļu        | 250 | 503 | 19,161 | 20,714 | 60,164 | 1,    |
| Kāpostu salāti          | 100 | 27  | 0,8    | 0,2    | 6,     |       |
| Rudzu maīze             | 20  | 52  | 1,72   | 0,28   | 10,04  |       |
| Augļu un ogu dzēriens   | 200 | 4   | 0,13   | 0,02   | 0,61   |       |
|                         |     |     |        |        |        |       |
|                         |     |     |        |        |        |       |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
|     | 3,101 | 9   |
|     |       | 7   |
|     | 0,198 | 1;7 |
|     | 2,55  | 1   |
| 0,6 | 1,8   |     |
|     | 4,4   | 1   |
|     |       |     |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|     |       |        |
|-----|-------|--------|
| 0,4 | 3,254 |        |
|     | 9,992 | 9      |
|     |       | 7      |
|     | 2,592 | 10;3;7 |
|     | 0,41  |        |
|     | 4,4   | 1      |
|     |       |        |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|      |       |     |
|------|-------|-----|
|      | 0,279 | 1;3 |
|      | 4,2   | 7   |
| 0,08 | 1,9   |     |
|      | 1,184 | 7   |
|      | 0,27  |     |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|     |       |         |
|-----|-------|---------|
|     | 1,604 | 9       |
|     |       | 7       |
|     | 2,144 | 1;3;7;9 |
| 0,5 | 1,035 |         |
|     | 1,1   | 1       |



|    |       |  |
|----|-------|--|
| 1, | 1,624 |  |
|    |       |  |

| <b>Cukurs</b> | <b>Skiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 6,412 | 0,223 | 4;9 |
|       | 2,965 | 7   |
|       |       |     |
|       | 1,1   |     |
|       | 0,68  | 1;7 |
|       |       |     |
|       |       |     |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

| <b>pirmdiena, 27.janvāris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltum vielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> |
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|

### Pusdienas

|                                     |     |     |       |        |       |       |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|--------|-------|-------|
| Skābeņu zupa ar gāļu                | 150 | 59  | 1,905 | 3,259  | 5,346 | 0,15  |
| Krējums skābs                       | 10  | 20  | 0,26  | 2,     | 0,27  |       |
| Cūkgaļas gulašs                     | 80  | 164 | 9,408 | 12,437 | 3,607 | 0,084 |
| Vārīta pasta - makaroni             | 150 | 298 | 0,84  | 4,65   | 54,   | 0,6   |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 60  | 33  | 0,799 | 1,918  | 3,104 | 0,06  |
| Rudzu maize                         | 80  | 207 | 6,88  | 1,12   | 40,16 |       |
|                                     |     |     |       |        |       |       |

| <b>otrdiena, 28.janvāris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltum vielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|

### Pusdienas

|                                    |     |     |        |        |        |       |
|------------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| Borščs                             | 200 | 102 | 3,263  | 5,549  | 9,696  | 0,8   |
| Cūkgaļa ar dārzeņiem krējuma mērce | 100 | 320 | 20,535 | 15,035 | 25,278 | 0,781 |
| Vārīti griķi                       | 250 | 40  | 0,52   | 4,     | 0,54   |       |
| Burkānu salāti ar majonēzi         | 90  | 92  | 1,264  | 7,671  | 4,355  | 0,198 |
| Kiršu dzēriens                     | 200 | 88  | 0,33   | 0,09   | 20,9   |       |
| Rudzu maize                        | 80  | 207 | 6,88   | 1,12   | 40,16  |       |
|                                    |     |     |        |        |        |       |

| <b>trešdiena, 29.janvāris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltum vielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> |
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|
|-------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|

### Pusdienas

|                                  |     |     |        |        |        |      |
|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|------|
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70  | 186 | 12,291 | 13,038 | 4,941  | 0,07 |
| Vārīti kartupeļi                 | 200 | 169 | 5,414  | 1,905  | 31,624 | 0,2  |
| Biešu salāti                     | 80  | 67  | 1,14   | 4,076  | 6,464  | 0,32 |
| Auzu pārslu krēms                | 50  | 190 | 6,364  | 3,46   | 33,138 |      |
| Ogu ķīselis                      | 100 | 37  | 0,015  |        | 9,12   |      |
|                                  |     |     |        |        |        |      |

| <b>ceturtdiena, 30.janvāris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltum vielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> |
|---------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|
|---------------------------------|-----------------|-------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------|

### Pusdienas

|  |     |     |        |        |        |       |
|--|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| Soļanka                                | 150 | 74  | 3,688  | 2,377  | 9,149  | 0,165 |
| Krējums skābs                          | 10  | 20  | 0,26   | 2,     | 0,27   |       |
| Pasta ar sieru                         | 200 | 403 | 17,273 | 19,061 | 40,422 | 0,2   |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 42  | 1,525  | 3,205  | 2,74   | 0,1   |

|                                |                 |             |                            |              |                        |             |
|--------------------------------|-----------------|-------------|----------------------------|--------------|------------------------|-------------|
| Rudzu maize                    | 20              | 52          | 1,72                       | 0,28         | 10,04                  |             |
| Augļu un ogu dzēriens          | 200             | 31          | 0,312                      | 0,272        | 6,43                   |             |
|                                |                 |             |                            |              |                        |             |
| <b>piektdiena, 31.janvāris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltum<br/>vielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāt<br/>i</b> | <b>Sāls</b> |

#### **Pusdienas**

|                         |     |     |        |        |        |       |
|-------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|-------|
| levārījuma smalkmaizīte | 70  | 256 | 6,115  | 7,905  | 41,384 | 0,448 |
| Plovs ar cūkgaļu        | 250 | 503 | 19,161 | 20,714 | 60,164 | 1,    |
| Kāpostu salāti          | 100 | 27  | 0,8    | 0,2    | 6,     |       |
| Rudzu maize             | 20  | 52  | 1,72   | 0,28   | 10,04  |       |
| Augļu un ogu dzēriens   | 200 | 4   | 0,13   | 0,02   | 0,61   |       |
|                         |     |     |        |        |        |       |
|                         |     |     |        |        |        |       |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
|     | 3,101 | 9   |
|     |       | 7   |
|     | 0,198 | 1;7 |
|     | 2,55  | 1   |
| 0,6 | 1,8   |     |
|     | 4,4   | 1   |
|     |       |     |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|     |       |        |
|-----|-------|--------|
| 0,4 | 3,254 |        |
|     | 9,992 | 9      |
|     |       | 7      |
|     | 2,592 | 10;3;7 |
|     | 0,41  |        |
|     | 4,4   | 1      |
|     |       |        |

| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------|---------------------|-----------------|
|---------------|---------------------|-----------------|

|               | 0,279               | 1;3             |
|---------------|---------------------|-----------------|
|               | 4,2                 | 7               |
| 0,08          | 1,9                 |                 |
|               | 1,184               | 7               |
|               | 0,27                |                 |
|               |                     |                 |
| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |

|     |       |         |
|-----|-------|---------|
|     | 1,604 | 9       |
|     |       | 7       |
|     | 2,144 | 1;3;7;9 |
| 0,5 | 1,035 |         |

|               |                     |                 |
|---------------|---------------------|-----------------|
|               | 1,1                 | 1               |
| 1,            | 1,624               |                 |
|               |                     |                 |
| <b>Cukurs</b> | <b>Sķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 6,412 | 0,223 | 4;9 |
|       | 2,965 | 7   |
|       |       |     |
|       | 1,1   |     |
|       | 0,68  | 1;7 |
|       |       |     |
|       |       |     |