

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

1.-4.klase

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	70	68	1,13	4,757	5,208	0	0	1,138	10;3;7
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>557</b>	<b>23,44</b>	<b>23,75</b>	<b>61,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,712</b>	

trešdiena, 2024. gada 8. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prjāņi	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
<b>Diena kopā:</b>		<b>1219</b>	<b>42,06</b>	<b>45,48</b>	<b>149,19</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>7,621</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgāļu un vāriem kartupeļiem	200	85	1,538	4,144	10,06	0,001	0,001	2,287	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgāļu	150	303	11,497	12,429	36,099	0,001	0	1,779	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,704	5,721	1,829	0	0	0,621	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>586</b>	<b>16,03</b>	<b>24,81</b>	<b>73,46</b>	<b>0,002</b>	<b>0,007</b>	<b>6,855</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1115</b>	<b>35,39</b>	<b>38,18</b>	<b>155,66</b>	<b>0,002</b>	<b>0,012</b>	<b>11,533</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vāriti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386	0	0	0,28	7
Vaniņas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>508</b>	<b>20,85</b>	<b>19,57</b>	<b>60,26</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>5,684</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vāriti cīsiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
<b>Diena kopā:</b>		<b>972</b>	<b>36,23</b>	<b>31,33</b>	<b>134,21</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>11,850</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	258	10,068	18,356	12,724	0	0	3,49	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>521</b>	<b>17,91</b>	<b>22,25</b>	<b>60,43</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>7,139</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1143</b>	<b>29,48</b>	<b>41,39</b>	<b>148,45</b>	<b>0,001</b>	<b>0,014</b>	<b>11,779</b>	

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

5.-9.klase

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	166	13,021	11,75	1,873	0	0	1,069	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>776</b>	<b>30,29</b>	<b>28,55</b>	<b>98,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,534</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>959</b>	<b>38,03</b>	<b>29,50</b>	<b>133,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,284</b>	

trešdiena, 2024. gada 8. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgāļu un vāriem kartupeļiem	250	106	1,923	5,18	12,575	0,001	0,001	2,859	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgāļu	200	404	15,329	16,571	48,131	0,001	0	2,372	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>22,27</b>	<b>32,72</b>	<b>98,83</b>	<b>0,002</b>	<b>0,008</b>	<b>9,387</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>									
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>996</b>	<b>29,72</b>	<b>33,89</b>	<b>140,95</b>	<b>0,002</b>	<b>0,008</b>	<b>15,823</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vāriti cīsiņi	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Gurķi ar krējumu	120	60	1,2	4,992	2,376	0	0	0,48	7
Vaniņas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>708</b>	<b>28,66</b>	<b>26,02</b>	<b>87,13</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>8,070</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>									
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>918</b>	<b>36,11</b>	<b>27,19</b>	<b>129,26</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>14,506</b>	

otrdiena, 2024. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	323	12,585	22,945	15,905	0	0	4,362	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1