

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

10.-12.klase

Enerģēti  
skā

vērtība

Svars (g (kkal)

Olbaltum  
vielas

Tauki

Ogļhidrāt  
i

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi  
las

Alerģeni

## **pirmdienā, 5.novembris**

### **Pusdienas**

Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>917.993</i>	<i>31.388</i>	<i>35.08</i>	<i>117.527</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.829</i>	

## **otrdiena, 6.novembris**

### **Pusdienas**

Gaļas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514	
Dārzeņu sakņu sautējums	300	215	7.791	0.5961	43.3485	0.0003	0	9.042	
Jāņogu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>768.697</i>	<i>39.039</i>	<i>30.333</i>	<i>81.975</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.756</i>	

## **trešdiena, 7.novembris**

### **Pusdienas**

Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	151	5.35	3.2	24.8	0	0	0.8	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>903.269</i>	<i>34.324</i>	<i>29.099</i>	<i>123.737</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>10.087</i>	

## **ceturtdiena, 8.novembris**

### **Pusdienas**

Svaigu kāpostu zupa	300	222	4.47	17.3076	11.694	0.0003	0	4.0845	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	51	4.0952	3.7059	0.3187	0	0	0.1305	1,11,3,4,
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.1025	0.0002	0	1.155	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1.21	0.236	4.2938	0.0001	0.0001	3.888	9
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.583</i>	<i>23.249</i>	<i>30.826</i>	<i>108.244</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.055</i>	

## **piektdiena, 9.novembris**

### **Pusdienas**

Frikadeļu zupa	300	139	6.6432	4.0121	18.5187	0.0003	0	3.2898	9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Maltās gaļas mērce	150	241	17.2359	15.133	8.7267	0.0001	0	0.8178	1,7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>866.52</i>	<i>34.944</i>	<i>25.497</i>	<i>123.81</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.297</i>	

**pirmddiena, 12.novembris****Pusdienas**

Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	25	65	2.15	0.35	12.55	0	0	1.375	1
<i>Kopā:</i>		<i>812.498</i>	<i>21.341</i>	<i>36.433</i>	<i>98.162</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>11.335</i>	

**otrdiena, 13.novembris****Pusdienas**

Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.9554	2.9144	3.2277	0.0001	0	2.016	7
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>898.296</i>	<i>35.897</i>	<i>36.166</i>	<i>105.064</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.703</i>	

**trešdiena, 14.novembris****Pusdienas**

Biešu zupa	230	165	3.1298	13.2227	8.2023	0.0002	0.0002	2.8872	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>822.517</i>	<i>28.968</i>	<i>38.096</i>	<i>87.409</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.071</i>	

**ceturtdiena, 15.novembris****Pusdienas**

Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	120	236	13.3237	19.1188	2.6697	0.0001	0	1.4101	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>810.106</i>	<i>33.611</i>	<i>27.21</i>	<i>105.264</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.554</i>	

**piektdiena, 16.novembris****Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce mājas gaumē	40	35	1.3094	2.1439	2.5602	0.0004	0	0.1196	1,7
Sautēti skābētie kāposti	100	91	1.539	5.3772	7.975	0.0008	0.005	2.3905	
Ogas želejā	50	65	1.408	0.0365	14.4275	0	0.0075	0.4475	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>863.72</i>	<i>28.91</i>	<i>37.531</i>	<i>97.86</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>11.472</i>	

**otrdiena, 20.novembris****Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rūdus dārzeņu ragū	300	262	6.3925	14.7861	25.4594	0.0028	0	6.5978	1,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14	0	0	3.85	1
<i>Kopā:</i>		<i>839.066</i>	<i>31.953</i>	<i>37.73</i>	<i>90.41</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>11.696</i>	

**trešdiena, 21.novembris****Pusdienas**

Cepts vistas giross	60	156	13.2624	11.283	0.342	0	0	0	10,3,7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>832.458</i>	<i>25.345</i>	<i>33.006</i>	<i>106.196</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>9.115</i>	

**ceturtdiena, 22.novembris****Pusdienas**

Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	100	171	14.5113	11.0196	3.2981	0.0004	0	0.191	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>809.702</i>	<i>35.435</i>	<i>32.18</i>	<i>91.563</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.457</i>	

**piektdiena, 23.novembris****Pusdienas**

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar	50	55	0.4965	4.189	3.598	0.0002	0.0008	1.5255	9
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>950.588</i>	<i>32.14</i>	<i>34.982</i>	<i>123.533</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>12.834</i>	

**pirmdiena, 26.novembris****Pusdienas**

Dārzenu biezeņzupa	250	174	2.0975	12.74	12.5275	0.0002	0	3.7925	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812	
Burkānu salāti ar eļļu		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>797.656</i>	<i>22.291</i>	<i>28.892</i>	<i>109.846</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.598</i>	

**otrdiena, 27.novembris****Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cidoniju- ābolu kompots	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>813.151</i>	<i>31.304</i>	<i>35.41</i>	<i>90.37</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.074</i>	

**trešdiena, 28.novembris****Pusdienas**

Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1,7,9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kā	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>816.724</i>	<i>33.748</i>	<i>29.846</i>	<i>102.67</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.209</i>	

**ceturtdiena, 29.novembris****Pusdienas**

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	300	216	11.6013	8.6677	22.4124	0.0003	0	8.153	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	139	12.6694	6.5438	7.321	0.0008	0	0.289	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>873.771</i>	<i>38.502</i>	<i>27.598</i>	<i>113.563</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>20.487</i>	

**piektdiena, 30.novembris****Pusdienas**

Frikadeļu zupa	300	139	6.6432	4.0121	18.5187	0.0003	0	3.2898	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
<i>Kopā:</i>		<i>973.792</i>	<i>36.684</i>	<i>28.984</i>	<i>138.538</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>12.005</i>	