

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars ( (kkal)	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 5.novembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
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	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7	
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	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>778.929</i>	<i>25.961</i>	<i>30.271</i>	<i>99.15</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.929</i>		
<b>otrdiena, 6.novembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Gaļas zupa ar tomātiem	300	354	21.8082	25.1766	9.546	0.0003	0	2.514		
Dārzeņu sakņu sautējums	250	180	6.4925	0.4968	36.1238	0.0002	0	7.535		
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12		
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>715.34</i>	<i>33.82</i>	<i>26.583</i>	<i>81.35</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>14.469</i>		
<b>trešdiena, 7.novembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
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>848.06</i>	<i>33.087</i>	<i>28.835</i>	<i>111.758</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.559</i>		
<b>ceturtdiena, 8.novembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
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>711.514</i>	<i>20.87</i>	<i>27.379</i>	<i>93.435</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.127</i>		
<b>piektdiena, 9.novembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	300	139	6.6432	4.0121	18.5187	0.0003	0	3.2898	9	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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>846.4</i>	<i>34.684</i>	<i>23.497</i>	<i>123.54</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.297</i>		

**pirmdiena, 12.novembris****Pusdienas**

Kartupeļu - ķirbju zupa	200	110	2.1096	6.2993	10.7228	0.002	0	3.9128	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	423	13.7959	21.5743	43.3183	0.0002	0	2.1346	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>715.048</i>	<i>18.721</i>	<i>31.391</i>	<i>88.024</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.845</i>	

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

Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	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>734.524</i>	<i>29.754</i>	<i>29.747</i>	<i>84.928</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.998</i>	

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

Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106	
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
Dāržeņu 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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>775.099</i>	<i>27.7</i>	<i>36.231</i>	<i>81.319</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.145</i>	

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

Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>700.51</i>	<i>28.807</i>	<i>25.018</i>	<i>88.22</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.474</i>	

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

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
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>781.393</i>	<i>25.666</i>	<i>35.033</i>	<i>86.555</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>9.874</i>	

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

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	250	218	5.3271	12.3217	21.2162	0.0023	0	5.4982	1,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Keffirs		0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>708.563</i>	<i>21.847</i>	<i>28.465</i>	<i>88.909</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>10.436</i>	

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

Cepts vistas giross	60	156	13.2624	11.283	0.342	0	0	0	10,3,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	0.0001	1.9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
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>710.839</i>	<i>23.088</i>	<i>31.554</i>	<i>81.643</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>7.173</i>	

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

Laša zupa ar dārzeniņiem	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	80	137	11.609	8.8157	2.6385	0.0003	0	0.1528	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
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>723.582</i>	<i>31.436</i>	<i>27.385</i>	<i>85.034</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.05</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	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
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>893.861</i>	<i>31.018</i>	<i>34.883</i>	<i>110.713</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>12.603</i>	

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

Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284
Burkānu salāti ar eļļu		0	0	0	0	0	0	0
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>636.664</i>	<i>18.073</i>	<i>24.611</i>	<i>84.082</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>6.455</i>

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

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	2.3209
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	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0 7
<i>Kopā:</i>		<i>755.001</i>	<i>23.373</i>	<i>28.447</i>	<i>99.207</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>9.954</i>

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

Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	80	199	13.4069	15.1084	2.2608	0.0004	0	0.4292 1,7,9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāp	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>700.784</i>	<i>28.911</i>	<i>25.752</i>	<i>87.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.468</i>

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

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	230	166	8.8943	6.6452	17.1828	0.0002	0	6.2506 9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
Zivju kotlete	60	120	10.8595	5.609	6.2751	0.0007	0	0.2477 1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15 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>718.92</i>	<i>31.278</i>	<i>23.688</i>	<i>91.476</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.443</i>

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

Frikadeļu zupa	250	116	5.536	3.3434	15.4322	0.0003	0	2.7415 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>950.65</i>	<i>35.577</i>	<i>28.316</i>	<i>135.452</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.457</i>