

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

### veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 14.septembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Veģetārā soļanka                         | 150      | 77         | 1.59           | 4.313        | 7.977        | 0.6          |              | 2.221        | 9.       |
| Krējums skābs                            | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22         |              |              |              | 7.       |
| Pasta ar sieru                           | 150      | 302        | 12.955         | 14.295       | 30.316       | 0.15         |              | 1.608        | 1;7;9    |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 60       | 41         | 0.776          | 3.122        | 2.406        | 0.06         | 0.12         | 1.586        |          |
| Rudzu maize                              | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08        |              |              | 2.2          | 1.       |
| Ūdens ar citronu                         | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>533</b> | <b>18.98</b>   | <b>23.35</b> | <b>61.32</b> | <b>0.810</b> | <b>0.120</b> | <b>7.615</b> |          |

| otrdiena, 15.septembris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Kirbju biezenzupa                      | 150      | 94         | 1.581          | 6.52         | 7.107        | 0.6          |          | 2.519        | 7.       |
| Baltmaizes garšaugu grauzdiņi          | 10       | 43         | 0.8            | 2.162        | 5.226        | 0.04         |          | 0.35         | 1.       |
| Burkānu - zirniņu sautējums            | 100      | 83         | 3.612          | 3.868        | 8.566        | 0.1          |          | 2.744        | 1;7      |
| Vāriti rīsi                            | 150      | 170        | 3.366          | 0.297        | 38.462       | 0.15         |          | 0.693        |          |
| Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem | 60       | 30         | 0.773          | 1.381        | 3.536        |              |          | 1.931        |          |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83         |              |          | 0.16         |          |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.           |              |          |              | 7.       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>520</b> | <b>16.63</b>   | <b>18.25</b> | <b>72.73</b> | <b>0.890</b> | <b>0</b> | <b>8.397</b> |          |

| trešdiena, 16.septembris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 250      | 171        | 6.782          | 8.114        | 17.768       | 1.           |          | 6.953         | 9.       |
| Krējums skābs                              | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22         |              |          |               | 7.       |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām    | 100      | 52         | 2.396          | 2.422        | 4.975        | 0.8          |          | 3.163         |          |
| Saldā krējuma mērce ar kīpolu              | 50       | 50         | 0.49           | 4.528        | 1.865        | 0.05         |          | 0.035         | 1;7      |
| Vāriti griķi                               | 150      | 166        | 3.712          | 0.792        | 35.937       | 0.15         |          | 1.584         |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 60       | 27         | 0.835          | 1.306        | 2.974        | 0.12         |          | 1.704         |          |
| Rudzu maize                                | 20       | 50         | 1.72           | 0.28         | 10.04        |              |          | 1.1           | 1.       |
| Ogu augļu dzēriens                         | 200      | 64         | 0.033          |              | 15.936       |              |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>590</b> | <b>16.12</b>   | <b>18.44</b> | <b>89.72</b> | <b>2.120</b> | <b>0</b> | <b>14.539</b> |          |

| ceturtdiena, 17.septembris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                      |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar kāpostiem                               | 150      | 86         | 1.201          | 6.21         | 6.489        | 0.45         | 1.2          | 2.322        | 9.       |
| Krējums skābs                                         | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22         |              |              |              | 7.       |
| Siera kotlete                                         | 50       | 157        | 10.241         | 10.002       | 6.301        |              |              | 0.039        | 1;3;7    |
| Vāriti kartupeļi                                      | 200      | 144        | 4.24           | 0.212        | 31.376       | 0.2          |              | 4.452        |          |
| Piena mērce ar dillēm                                 | 50       | 37         | 1.429          | 1.286        | 4.798        | 0.2          |              | 0.241        | 7.       |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 60       | 19         | 0.787          | 1.321        | 1.342        | 0.12         |              | 0.568        |          |
| Rudzu maize                                           | 20       | 50         | 1.72           | 0.28         | 10.04        |              |              | 1.1          | 1.       |
| Ūdens ar apelsīniem                                   | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83         |              |              | 0.16         |          |
| <b>kopā:</b>                                          |          | <b>508</b> | <b>19.87</b>   | <b>20.33</b> | <b>61.40</b> | <b>0.970</b> | <b>1.200</b> | <b>8.882</b> |          |

| piektdiena, 18.septembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Rīsi ar dārzeņiem un olu         | 200      | 245        | 7.086          | 9.325        | 32.962       | 0.8          |              | 2.029        | 3.       |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 60       | 19         | 0.42           | 1.33         | 1.205        | 0.06         |              | 0.369        |          |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis           | 100      | 83         | 1.17           | 0.238        | 18.806       |              | 5.           | 0.474        | 1.       |
| Piens                            | 250      | 120        | 8.             | 5.           | 11.25        |              |              |              | 7.       |
| Rudzu maize                      | 20       | 50         | 1.72           | 0.28         | 10.04        |              |              | 1.1          | 1.       |
| Ūdens ar citronu                 | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>521</b> | <b>18.47</b>   | <b>16.23</b> | <b>74.58</b> | <b>0.860</b> | <b>5.000</b> | <b>3.972</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

### veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 14.septembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Veģetārā sojanka                         | 200      | 103        | 2.12           | 5.75         | 10.636       | 0.8          |              | 2.961        | 9.       |
| Krējums skābs                            | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22         |              |              |              | 7.       |
| Pasta ar sieru                           | 250      | 504        | 21.592         | 23.826       | 50.527       | 0.25         |              | 2.68         | 1;7;9    |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80       | 54         | 1.034          | 4.162        | 3.208        | 0.08         | 0.16         | 2.114        |          |
| Rudzu maize                              | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08        |              |              | 2.2          | 1.       |
| Ūdens ar citronu                         | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>774</b> | <b>28.41</b>   | <b>35.36</b> | <b>84.99</b> | <b>1.130</b> | <b>0.160</b> | <b>9.955</b> |          |

| otrdiena, 15.septembris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| Kirbju biezenzupa                      | 250      | 156        | 2.635          | 10.866       | 11.845       | 1.           |          | 4.199         | 7.       |
| Baltmaizes garšaugu grauzdiņi          | 15       | 65         | 1.2            | 3.242        | 7.839        | 0.06         |          | 0.526         | 1.       |
| Burkānu - zirniņu sautējums            | 150      | 125        | 5.418          | 5.802        | 12.849       | 0.15         |          | 4.116         | 1;7      |
| Vāriti rīsi                            | 200      | 227        | 4.488          | 0.396        | 51.282       | 0.2          |          | 0.924         |          |
| Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem | 80       | 40         | 1.03           | 1.842        | 4.715        |              |          | 2.574         |          |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83         |              |          | 0.16          |          |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.           |              |          |               | 7.       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>713</b> | <b>21.27</b>   | <b>26.17</b> | <b>98.36</b> | <b>1.410</b> | <b>0</b> | <b>12.499</b> |          |

| trešdiena, 16.septembris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 250      | 171        | 6.782          | 8.114        | 17.768        | 1.           |          | 6.953         | 9.       |
| Krējums skābs                              | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22          |              |          |               | 7.       |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām    | 150      | 78         | 3.594          | 3.633        | 7.462         | 1.2          |          | 4.744         |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku             | 100      | 100        | 0.98           | 9.055        | 3.73          | 0.1          |          | 0.07          | 1;7      |
| Vāriti griķi                               | 200      | 221        | 4.95           | 1.056        | 47.916        | 0.2          |          | 2.112         |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 36         | 1.114          | 1.741        | 3.965         | 0.16         |          | 2.272         |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |          | 2.2           | 1.       |
| Ogu augļu dzēriens                         | 200      | 64         | 0.033          |              | 15.936        |              |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>780</b> | <b>21.04</b>   | <b>25.16</b> | <b>117.08</b> | <b>2.660</b> | <b>0</b> | <b>18.351</b> |          |

| ceturtdiena, 17.septembris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                      |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kāpostiem                               | 200      | 115        | 1.601          | 8.279        | 8.652        | 0.6          | 1.6          | 3.095         | 9.       |
| Krējums skābs                                         | 10       | 21         | 0.3            | 2.           | 0.44         |              |              |               | 7.       |
| Siera kotlete                                         | 70       | 220        | 14.337         | 14.003       | 8.821        |              |              | 0.054         | 1;3;7    |
| Vāriti kartupeļi                                      | 200      | 144        | 4.24           | 0.212        | 31.376       | 0.2          |              | 4.452         |          |
| Piena mērce ar dillēm                                 | 75       | 55         | 2.144          | 1.929        | 7.198        | 0.3          |              | 0.361         | 7.       |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80       | 25         | 1.05           | 1.762        | 1.79         | 0.16         |              | 0.757         |          |
| Rudzu maize                                           | 80       | 198        | 6.88           | 1.12         | 40.16        |              |              | 4.4           | 1.       |
| Ūdens ar apelsīniem                                   | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83         |              |              | 0.16          |          |
| <b>kopā:</b>                                          |          | <b>784</b> | <b>30.65</b>   | <b>29.33</b> | <b>99.27</b> | <b>1.260</b> | <b>1.600</b> | <b>13.279</b> |          |

| piektdiena, 18.septembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Rīsi ar dārzeņiem un olu         | 350      | 429        | 12.4           | 16.318       | 57.684        | 1.4          |              | 3.551        | 3.       |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 120      | 38         | 0.841          | 2.66         | 2.41          | 0.12         |              | 0.739        |          |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis           | 100      | 83         | 1.17           | 0.238        | 18.806        |              | 5.           | 0.474        | 1.       |
| Piens                            | 250      | 120        | 8.             | 5.           | 11.25         |              |              |              | 7.       |
| Rudzu maize                      | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |              | 2.2          | 1.       |
| Ūdens ar citronu                 | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32          |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>773</b> | <b>25.92</b>   | <b>24.84</b> | <b>110.55</b> | <b>1.520</b> | <b>5.000</b> | <b>6.964</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

### veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 14.septembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Veģetārā sojanka                         | 250      | 129        | 2.65           | 7.188        | 13.296       | 1.           |              | 3.701         | 9.       |
| Krējums skābs                            | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22         |              |              |               | 7.       |
| Pasta ar sieru                           | 250      | 504        | 21.592         | 23.826       | 50.527       | 0.25         |              | 2.68          | 1;7;9    |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80       | 54         | 1.034          | 4.162        | 3.208        | 0.08         | 0.16         | 2.114         |          |
| Rudzu maize                              | 60       | 149        | 5.16           | 0.84         | 30.12        |              |              | 3.3           | 1.       |
| Ūdens ar citronu                         | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>850</b> | <b>30.66</b>   | <b>37.08</b> | <b>97.69</b> | <b>1.330</b> | <b>0.160</b> | <b>11.795</b> |          |

| otrdiena, 15.septembris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Kirbju biezenzupa                      | 300      | 187        | 3.162          | 13.04        | 14.214        | 1.2          |          | 5.039         | 7.       |
| Baltmaizes garšaugu grauzdiņi          | 20       | 86         | 1.6            | 4.323        | 10.452        | 0.08         |          | 0.701         | 1.       |
| Burkānu - zirniņu sautējums            | 150      | 125        | 5.418          | 5.802        | 12.849        | 0.15         |          | 4.116         | 1;7      |
| Vāriti rīsi                            | 250      | 284        | 5.61           | 0.495        | 64.103        | 0.25         |          | 1.155         |          |
| Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem | 80       | 40         | 1.03           | 1.842        | 4.715         |              |          | 2.574         |          |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83          |              |          | 0.16          |          |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.            |              |          |               | 7.       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>822</b> | <b>23.32</b>   | <b>29.52</b> | <b>116.16</b> | <b>1.680</b> | <b>0</b> | <b>13.745</b> |          |

| trešdiena, 16.septembris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 350      | 239        | 9.494          | 11.36        | 24.876        | 1.4          |          | 9.735         | 9.       |
| Krējums skābs                              | 5        | 11         | 0.15           | 1.           | 0.22          |              |          |               | 7.       |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām    | 150      | 78         | 3.594          | 3.633        | 7.462         | 1.2          |          | 4.744         |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku             | 100      | 100        | 0.98           | 9.055        | 3.73          | 0.1          |          | 0.07          | 1;7      |
| Vāriti griķi                               | 200      | 221        | 4.95           | 1.056        | 47.916        | 0.2          |          | 2.112         |          |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 36         | 1.114          | 1.741        | 3.965         | 0.16         |          | 2.272         |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |          | 2.2           | 1.       |
| Ogu augļu dzēriens                         | 200      | 64         | 0.033          |              | 15.936        |              |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>848</b> | <b>23.76</b>   | <b>28.41</b> | <b>124.19</b> | <b>3.060</b> | <b>0</b> | <b>21.133</b> |          |

| ceturtdiena, 17.septembris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                      |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kāpostiem                               | 250      | 144        | 2.002          | 10.349       | 10.815        | 0.75         | 2.           | 3.869         | 9.       |
| Krējums skābs                                         | 10       | 21         | 0.3            | 2.           | 0.44          |              |              |               | 7.       |
| Siera kotlete                                         | 70       | 220        | 14.337         | 14.003       | 8.821         |              |              | 0.054         | 1;3;7    |
| Vāriti kartupeļi                                      | 260      | 188        | 5.512          | 0.276        | 40.789        | 0.26         |              | 5.788         |          |
| Piena mērce ar dillēm                                 | 75       | 55         | 2.144          | 1.929        | 7.198         | 0.3          |              | 0.361         | 7.       |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80       | 25         | 1.05           | 1.762        | 1.79          | 0.16         |              | 0.757         |          |
| Rudzu maize                                           | 80       | 198        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1.       |
| Ūdens ar apelsīniem                                   | 200      | 4          | 0.1            | 0.02         | 0.83          |              |              | 0.16          |          |
| <b>kopā:</b>                                          |          | <b>856</b> | <b>32.33</b>   | <b>31.46</b> | <b>110.84</b> | <b>1.470</b> | <b>2.000</b> | <b>15.389</b> |          |

| piektdiena, 18.septembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Rīsi ar dārzeņiem un olu         | 400      | 491        | 14.172         | 18.649       | 65.924        | 1.6          |              | 4.059        | 3.       |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 120      | 38         | 0.841          | 2.66         | 2.41          | 0.12         |              | 0.739        |          |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis           | 100      | 83         | 1.17           | 0.238        | 18.806        |              | 5.           | 0.474        | 1.       |
| Piens                            | 250      | 120        | 8.             | 5.           | 11.25         |              |              |              | 7.       |
| Rudzu maize                      | 40       | 99         | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |              | 2.2          | 1.       |
| Ūdens ar citronu                 | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32          |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>834</b> | <b>27.69</b>   | <b>27.17</b> | <b>118.79</b> | <b>1.720</b> | <b>5.000</b> | <b>7.472</b> |          |