Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **veģetārā**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Miežu putraimu putra	150	129	5.496	2.61	21.076	0.15	0.15	2.472	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**537**	**18.40**	**23.90**	**61.73**	**0.870**	**0.450**	**8.242**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	138	2.822	6.627	16.413	0.15		2.881	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Biezpiena sacepums	60	104	10.817	1.509	11.782		6.6	0.025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**577**	**26.63**	**20.36**	**71.08**	**0.270**	**6.900**	**5.845**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1.3	1.649	7.499	0.6		2.105	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	231	7.035	9.755	28.959	0.6		4.189	1;7;9
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		**498**	**16.80**	**17.22**	**69.01**	**1.200**	**0**	**9.354**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.737	6.287	19.793	0.45		7.638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Siers	25	85	6.2	6.7					7.
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.776	1.31	3.573	0.06	0.06	1.809	7.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**543**	**24.37**	**18.54**	**68.82**	**1.000**	**0.060**	**9.797**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pupiņu plācenītis	50	95	3.959	4.651	9.221	0.1		2.447	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	40	27	0.688	1.236	3.092	0.16		0.844	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**529**	**12.46**	**16.52**	**81.78**	**0.810**	**1.100**	**13.352**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **veģetārā**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88				7.
Miežu putraimu putra	200	172	7.328	3.48	28.102	0.2	0.2	3.296	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**745**	**23.06**	**35.76**	**82.67**	**1.160**	**0.600**	**11.356**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	184	3.763	8.836	21.884	0.2		3.841	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena sacepums	80	139	14.422	2.011	15.71		8.8	0.033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**718**	**33.17**	**23.99**	**91.45**	**0.360**	**9.200**	**8.513**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.166	2.749	12.498	1.		3.508	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	346	10.552	14.632	43.439	0.9		6.284	1;7;9
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**710**	**22.84**	**24.40**	**99.81**	**1.900**	**0**	**13.752**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	250	293	16.229	10.478	32.989	0.75		12.73	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Siers	25	85	6.2	6.7					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**721**	**32.80**	**23.70**	**93.10**	**1.440**	**0.080**	**15.492**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Pupiņu plācenītis	70	133	5.542	6.511	12.909	0.14		3.426	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**742**	**18.04**	**25.87**	**108.38**	**1.080**	**1.100**	**17.900**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **veģetārā**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88				7.
Miežu putraimu putra	200	172	7.328	3.48	28.102	0.2	0.2	3.296	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**805**	**24.93**	**37.04**	**92.93**	**1.160**	**0.600**	**12.456**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	300	275	5.645	13.254	32.826	0.3		5.761	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena sacepums	80	139	14.422	2.011	15.71		8.8	0.033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**810**	**35.05**	**28.40**	**102.39**	**0.460**	**9.200**	**10.433**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	350	118	3.033	3.848	17.497	1.4		4.911	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	350	404	12.311	17.071	50.679	1.05		7.331	1;7;9
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**802**	**25.46**	**27.94**	**112.05**	**2.450**	**0**	**16.202**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	250	293	16.229	10.478	32.989	0.75		12.73	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	83	1.598	3.982	10.45	0.02		0.7	1.
Siers	25	85	6.2	6.7					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1.294	2.183	5.956	0.1	0.1	3.015	7.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**858**	**36.65**	**27.01**	**116.01**	**1.670**	**0.100**	**16.445**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**855**	**22.17**	**29.81**	**123.59**	**1.240**	**1.100**	**21.578**	