Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 1.-4.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	50	106	2.714	9.887	1.67	0.05		0.149	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	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:		**551**	**22.04**	**23.43**	**62.27**	**0.770**	**0.450**	**8.483**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.417	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	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 *(Sēlija)*	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:		**578**	**27.21**	**21.40**	**68.39**	**0.510**	**6.900**	**6.223**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	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:		**584**	**21.76**	**25.21**	**67.81**	**0.750**	**0.450**	**8.839**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	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.
Vistas gaļas strogonovs	70	105	7.328	7.073	2.637	0.21		0.092	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	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:		**564**	**25.50**	**18.91**	**71.45**	**1.210**	**0.060**	**9.889**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
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 *(Vidzeme)*	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:		**610**	**24.82**	**24.53**	**71.59**	**1.210**	**1.100**	**9.342**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	75	159	4.07	14.831	2.506	0.075		0.224	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	250	215	9.16	4.35	35.127	0.25	0.25	4.12	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
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:		**724**	**28.43**	**31.86**	**80.35**	**1.085**	**0.650**	**11.427**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12.624	12.887	4.215	0.28		0.486	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	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 *(Sēlija)*	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:		**745**	**35.55**	**26.87**	**89.37**	**0.640**	**9.200**	**8.960**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	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:		**798**	**28.88**	**33.50**	**95.48**	**1.100**	**0.600**	**12.364**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	200	234	12.983	8.382	26.391	0.6		10.184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas strogonovs	90	135	9.422	9.093	3.39	0.27		0.118	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	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:		**713**	**32.77**	**23.99**	**89.89**	**1.560**	**0.080**	**13.064**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	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:		**819**	**34.79**	**33.83**	**93.06**	**1.585**	**1.100**	**12.379**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 10.-12.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.75		2.648	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	75	159	4.07	14.831	2.506	0.075		0.224	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	250	215	9.16	4.35	35.127	0.25	0.25	4.12	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:		**805**	**31.48**	**33.85**	**92.79**	**1.235**	**0.650**	**13.057**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12.624	12.887	4.215	0.28		0.486	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	270	248	5.08	11.929	29.544	0.27		5.185	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	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:		**809**	**36.87**	**29.96**	**97.03**	**0.710**	**9.200**	**10.304**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	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:		**843**	**30.97**	**36.71**	**97.58**	**1.150**	**0.750**	**12.894**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	200	234	12.983	8.382	26.391	0.6		10.184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	83	1.598	3.982	10.45	0.02		0.7	1.
Vistas gaļas strogonovs	90	135	9.422	9.093	3.39	0.27		0.118	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	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:		**850**	**36.63**	**27.31**	**112.80**	**1.790**	**0.100**	**14.017**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	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**	**35.85**	**33.88**	**100.90**	**1.635**	**1.100**	**13.492**	