

## ĒDIENKARTE

## 1. nedēļa

		1.-4. klase					
	alergēni	kcal	svars	cena €	olbalt.	oghid.	tauki
<b>Pirmdiena</b>							
Kartupeļu zupa ar krējumu	krējums	204.37	250/10	0.26	5.37	27.63	6.6
Vārīti cīsiņi		202.5	75	0.38	9.00	0.00	18.75
Vārīti makaroni	sviests, kvieši	144.1	100	0.13	3.54	24.50	3.20
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Svaigs tomāts		14.95	65	0.21	0.65	2.60	0.00
Ābolu-upēņu sulas dzēriens		46.52	150	0.07	0.00	12.90	0.00
Apelsīns		38	95	0.29	0.95	7.60	0.00
		<b>744.04</b>		<b>1.42</b>	<b>21.99</b>	<b>93.47</b>	<b>29.03</b>
<b>Otrdiena</b>							
Zivju zupa ar krējumu	zivis, krējums	136.05	250/10	0.20	3.68	12.94	7.10
Cūkgāļas teftēji ar risiem un mērci	krējums, kvieši	328.33	60/50	0.47	11.86	10.28	20.95
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	125.59	100	0.16	2.79	19.03	3.34
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Marinēts gurķis		8.45	65	0.20	0.65	1.30	0.00
Ābolu kompots		54.27	150	0.09	0.00	13.72	0.00
Bumbieris		42	100	0.22	0.00	12.00	0.00
		<b>788.29</b>		<b>1.42</b>	<b>21.46</b>	<b>88.00</b>	<b>31.00</b>
<b>Trešdiena</b>							
Vistu zupa ar krējumu	krējums	144.01	250/10	0.19	4.74	16.56	5.75
Gulašs no cūkgāļas	kvieši	233.49	50/75	0.69	10.94	5.49	18.8
Vārīti griķi	sviests	192.4	100	0.19	6.05	29.03	6.15
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Rozīņu kompots		80.99	150	0.1	0.3	20.9	0
Ābols		34.04	92	0.21	0	7.36	0
		<b>731.73</b>		<b>1.42</b>	<b>23.27</b>	<b>88.46</b>	<b>30.94</b>
<b>Ceturtdiena</b>							
Mājas sacepums(cūkgāja, kartup.)		495.67	50/200	0.92	21.98	37.85	20.40
Biēšu salāti		108.8	100	0.15	1.25	14.25	5.00
Ķīselis no ābolu-upēņu sulas		91.6	150	0.12	0.00	23.66	0.00
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Kivi		48.45	95	0.19	0.95	6.80	0.95
		<b>791.32</b>		<b>1.42</b>	<b>25.42</b>	<b>91.68</b>	<b>26.59</b>
<b>Piektidiena</b>							
Cūkgāļas bitočki	kvieši	357.34	75	0.54	17.15	12.27	20.9
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	125.59	100	0.16	2.79	19.03	3.34
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Sv. kāpostu un burkānu salāti		49.8	50	0.07	1.00	4.87	3.00
Apelsīnu kompots		45.69	150	0.05	0.10	11.80	0.00
Biezpiena uzpūtenis ar bumbieriem	biezp., sald.krējums	119.28	60/40	0.33	7.04	16.94	3.9
Banāns		53.4	60	0.23	0.6	14.6	0
		<b>797.9</b>		<b>1.42</b>	<b>29.92</b>	<b>88.63</b>	<b>31</b>
				<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>		

## ĒDIENKARTE

## 1. nedēļa

		5.-9.klase					
	alergēni	kcal	svars	cena €	olbalt.	oghid.	tauki
<b>Pirmdiena</b>							
Kartupeļu zupa ar krējumu	krējums	204.37	250/10	0.26	5.37	27.63	6.6
Vārīti cīsiņi		202.5	75	0.38	9.00	0.00	18.75
Vārīti makaroni	sviests, kvieši	216.01	150	0.20	5.35	37.10	4.63
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Burkānu salāti		95.95	100	0.17	1.50	10.50	5.00
Ābolu-upēņu sulas dzēriens		46.52	150	0.07	0.00	12.90	0.00
Apelsīns		34.4	86	0.26	0.86	6.88	0.00
		<b>893.35</b>		<b>1.42</b>	<b>24.56</b>	<b>113.25</b>	<b>35.46</b>
<b>Otrdiena</b>							
Zivju zupa ar krējumu	zivis, krējums	134.52	250/10	0.20	2.79	12.88	6.05
Cūkgāļas teftēji ar risiem un mērci	krējums, kvieši	328.33	60/50	0.47	11.86	10.28	20.95
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	188.38	150	0.23	4.18	28.54	4.82
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Marinēts gurķis		2.08	16	0.05	0.16	0.32	0.00
Ābolu kompots		73.5	200	0.12	0.00	18.60	0.00
Banāns		62.3	70	0.27	0.70	15.70	0.00
		<b>882.71</b>		<b>1.42</b>	<b>22.17</b>	<b>105.00</b>	<b>32.30</b>
<b>Trešdiena</b>							
Vistu zupa ar krējumu	krējums	144.01	250/10	0.19	4.74	16.56	5.75
Gulašs no cūkgāļas	kvieši	233.49	50/75	0.69	10.94	5.49	18.8
Vārīti griķi	sviests	288.66	150	0.28	9.09	43.55	9.23
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Svaigs gurķis		2.75	25	0.08	0.25	0.5	0
Rozīņu kompots		80.99	150	0.1	0.3	20.9	0
		<b>843.5</b>		<b>1.42</b>	<b>27.8</b>	<b>103.24</b>	<b>34.26</b>
<b>Ceturtdiena</b>							
Mājas sacepums(cūkgāja, kartup.)		495.67	50/200	0.92	21.98	37.85	20.40
Biēšu salāti		108.8	100	0.15	1.25	14.25	5.00
Ķīselis no ābolu-upēņu sulas		91.6	150	0.12	0.00	23.66	0.00
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Baltmaize	kvieši	71.4	30	0.06	2.40	14.70	0.30
Kivi		33.15	65	0.13	0.65	5.60	0.65
		<b>847.42</b>		<b>1.42</b>	<b>27.52</b>	<b>105.18</b>	<b>28.00</b>
<b>Piektidiena</b>							
Cūkgāļas bitočki	kvieši	357.34	75	0.54	17.15	12.27	20.9
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	188.38	150	0.23	4.18	28.54	4.82
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Kompots ar žāvētām aprikozēm		76.79	150	0.05	0.75	19.25	0
Biezpiena uzpūtenis ar bumbieriem	biezp., sald.krējums	119.28	60/40	0.33	7.04	16.94	3.9
Bumbieris		35.7	85	0.19	0	9.5	0
		<b>871.09</b>		<b>1.42</b>	<b>31.6</b>	<b>105</b>	<b>30.1</b>
				<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>		

## 2. nedēļa

		1.-4. klase					
	alergēni	kcal	svars	cena €	olbalt.	oghid.	tauki
<b>Pirmdiena</b>							
Rasolnik ar krējumu	krējums	189.39	250/10	0.27	4.26	21.44	8.65
Acepta cūkgāļas sardale		202.55	80	0.52	10.08	2.32	16
Vārīti makaroni	kvieši	144.1	100	0.13	3.54	24.50	3.20
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Sv. kāpostu un burkānu salāti		49.8	50	0.07	1.00	4.87	3.00
Ābolu-upēņu sulas dzēriens		46.52	150	0.07	0.00	12.90	0.00
Apelsīns		37.2	93	0.28	0.93	7.44	0.00
		<b>763.16</b>		<b>1.42</b>	<b>22.29</b>	<b>91.71</b>	<b>31.00</b>
<b>Otrdiena</b>							
Pupuņu zupa ar krējumu	krējums	167.06	250/10	0.22	6.94	22.11	5.00
Zivs cepta ar dārzeņiem	zivis, kvieši	253.83	75/50	0.78	18.50	15.93	13.91
Vārīti risi	sviests	152.46	100	0.10	2.57	25.56	4.05
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.03	1.24	9.12	0.24
Biēšu salāti		61.00	50	0.07	0.63	7.67	3.00
Apelsīnu kompots		45.69	150	0.05	0.10	11.80	0.00
Bumbieris		29.40	70	0.16	0.00	7.00	0.00
		<b>756.24</b>		<b>1.42</b>	<b>29.98</b>	<b>99.19</b>	<b>26.20</b>
<b>Trešdiena</b>							
Biēšu zupa ar kartupeļiem, krējumu	krējums	185.39	250/10	0.27	3.98	21.39	8.6
Mājas kotlete		237.77	75	0.59	11.51	14.43	14.67
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	188.38	150	0.23	4.18	28.54	4.82
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Kompots ar žāvētām aprikozēm		76.79	150	0.05	0.75	19.25	0
Kivi		58.65	115	0.23	1.15	4.6	1.15
		<b>793.78</b>		<b>1.41</b>	<b>22.81</b>	<b>97.33</b>	<b>29.48</b>
<b>Ceturtdiena</b>							
Sautēta vista ar mērci	kvieši	424.79	75/50	0.79	23.27	10.07	21.46
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	125.59	100	0.16	2.79	19.03	3.34
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Rozīņu kompots		80.99	150	0.1	0.3	20.9	0
Banāns		69.42	78	0.29	0.00	19.38	0.00
		<b>724.99</b>		<b>1.42</b>	<b>28.84</b>	<b>88.00</b>	<b>25.28</b>
<b>Piektidiena</b>							
Cūkgāļas frikadeles tomātu mērcē	kvieši, krējums	252.37	55/50	0.45	6.91	14.45	18.22
Kartupeļu biezenis	piens, sviests	188.38	150	0.23	4.18	28.54	4.82
Maize	kvieši, rudzi	46.8	20	0.04	1.24	9.12	0.24
Svaigs tomāts		28.06	50	0.16	1.22	4.88	0.00
Biezpiena deserts ar apelsīniem	biezpiens, krējums	159	60/10	0.25	5.79	20.34	6.3
Ābolu un bumbieru kompots		55.12	150	0.09	0.00	14.06	0.00
Ābols		32.19	87	0.2	0	6.96	0
		<b>761.92</b>		<b>1.42</b>	<b>19.34</b>	<b>98.35</b>	<b>29.58</b>
				<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>		

## 5.-9.klase

		5.-9.klase					
	alergēni	kcal	svars	cena €	olbalt.	oghid.	tauki
<b>Pirmdiena</b>							
Rasolnik ar krējumu	krējums	189.39	250/10	0.27	4.26	21.44	8.65
Acepta cūkgāļas sardale		202.55	80	0.52	10.08	2.32	16
Vārīti makaroni	kvieši	216.01	150	0.20	5.35	37.10	4.63
Maize	kvieši, rudzi	93.6	40	0.08	2.48	18.24	0.48
Sv. kāpostu un burkānu salāti		87.2	100	0.13	2.10	8.80	5.00
Ābolu-upēņu sulas dzēriens							

