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**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.
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				
kopā:		**755**	**33.56**	**29.18**	**87.26**	**1.880**	**1.160**	**7.727**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	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.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti 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.
kopā:		**709**	**24.49**	**28.20**	**89.15**	**1.360**	**0.100**	**8.911**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas strogonovs	90	159	12.186	10.13	7.371	0.27		0.147	7.
Vārīti 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	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**749**	**35.02**	**23.02**	**103.22**	**0.830**	**0**	**7.015**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
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.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	
kopā:		**728**	**27.41**	**28.14**	**91.65**	**0.960**	**1.600**	**14.318**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.	1.25	1.821	1.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	260	481	23.288	18.649	55.041	1.04		2.034	1.
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				
kopā:		**816**	**36.23**	**32.27**	**92.22**	**2.120**	**1.410**	**8.169**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	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.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti 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.
kopā:		**818**	**26.54**	**31.55**	**106.96**	**1.630**	**0.100**	**10.157**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Cūkgaļas strogonovs	90	159	12.186	10.13	7.371	0.27		0.147	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	130	59	1.81	2.829	6.443	0.26		3.692	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**804**	**36.16**	**27.10**	**106.36**	**0.930**	**0**	**8.435**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
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.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	270	195	5.724	0.286	42.358	0.27		6.01	
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	
kopā:		**807**	**29.30**	**30.28**	**104.79**	**1.180**	**2.000**	**16.650**	

VIELAS VAI PRODUKTI, KAS IZRAISA ALERĢIJU VAI NEPANESAMĪBU

1. Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti, izņemot:

a) Glikozes sīrups uz kviešu bāzes, ietverot dekstrozi (1);

b) Maltodekstrīnus uz kviešu bāzes (1);

c) Glikozes sīrups uz miežu bāzes;

d) Labību, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp lauksaimniecības izcelsmes etilspirtu.

2. Vēžveidīgie un to produkti.

3. Olas un to produkti.

4. Zivis un to produkti, izņemot:

a) Zivju želatīnu, ko izmanto vitamīnu vai karotinoīdu preparātiem;

b) Zivju želatīnu vai zivju līmi, ko izmanto alus un vīna dzidrināšanai.

5. Zemesrieksti un to produkti.

6. Sojas pupas un to produkti, izņemot:

a) Pilnībā rafinētu sojas pupu eļļu un taukus (1);

b) No sojas pupām iegūtus dabiskus jauktus tokoferolus (E306), dabisku D-alfa tokoferolu, dabisku D-alfa tokoferola acetātu, dabisku D-alfa tokoferola sukcinātu;

c) Fitosterīnus un fitosterolesterus, kas atvasināti no augu eļļas ,kura iegūta no sojas pupām;

d) Fitostanolesterus, kas iegūti no tādas augu eļļas steroliem, kura iegūta no sojas pupām.

7. Piens un tā produkti (ietverot laktozi), izņemot:

a) Sūkalas, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp lauksaimniecības izcelsmes etilspirtu;

b) Laktitolu.

8. Rieksti, t. i., mandeles (Amygdalus communis L.), lazdu rieksti (Corylus avellana), valrieksti (Juglans regia), Indijas rieksti (Anacardium occidentale),pekanrieksti (Carya illinoiesis (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti (Bertholletia excelsa), pistāciju rieksti (Pistacia vera), makadāmijas jeb Kvīnslendas rieksti (Macadamia ternifolia) un to produkti, izņemot riekstus, ko izmanto, lai iegūtu alkohola destilātus, tostarp

9. Selerijas un to produkti.

10. Sinepes un to produkti.

11. Sezama sēklas un to produkti.

12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10m/kg vai 10mg/l kopējā SO2, kas ir jāaprēķina produktiem, ko piedāvā kā gatavus patēriņam vai kuru sākotnējā forma jāatjauno ar ražotāja instrukcijām.

13. Lupīna un to produkti.

14. Gliemji un to produkti.

(1) Un to produktus, ja vien to apstrādes procesā nevar palielināties alergēniskuma līmenis, ko attiecīgā iestāde izvērtējusi atbilstīgajam produktam, no kura tie iegūti.