

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 13.oktobris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Ziedkāpostu zupa                                  | 200      | 80         | 2,759          | 4,372        | 7,33          | 0,2          |              | 4,39          | 9,       |
| Vistas gaļa saldiskābā mērcē                      | 90       | 184        | 10,584         | 13,992       | 4,058         | 0,094        |              | 0,222         | 1;7      |
| Vārīta pasta - makaroni                           | 220      | 437        | 1,232          | 6,82         | 79,2          | 0,88         |              | 3,74          | 1        |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 90       | 50         | 1,011          | 4,212        | 2,347         | 0,005        | 0,225        | 1,106         |          |
| Rudzu maize                                       | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2           | 1,       |
| Piens                                             | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>950</b> | <b>25,43</b>   | <b>33,96</b> | <b>122,02</b> | <b>1,179</b> | <b>0,225</b> | <b>11,658</b> |          |

|                              |     |            |              |              |              |              |              |               |     |
|------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Otrā Izvēle</b>           |     |            |              |              |              |              |              |               |     |
| Ziedkāpostu zupa             | 250 | 100        | 3,449        | 5,465        | 9,163        | 0,25         |              | 5,487         | 9,  |
| Vistas gaļa saldiskābā mērcē | 100 | 204        | 11,76        | 15,547       | 4,509        | 0,104        |              | 0,247         | 1;7 |
| Vārīti kartupeļi             | 250 | 186        | 5,3          | 0,265        | 39,22        | 0,25         |              | 5,565         |     |
| Burkānu salāti ar sēkliņām   | 120 | 90         | 1,236        | 8,056        | 3,616        | 0,096        | 0,564        | 1,129         | 10, |
| Rudzu maize                  | 60  | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1,  |
| Piens                        | 200 | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |               | 7,  |
| <b>kopā:</b>                 |     | <b>832</b> | <b>33,31</b> | <b>34,17</b> | <b>95,63</b> | <b>0,700</b> | <b>0,564</b> | <b>15,728</b> |     |

| otrdiena, 14.oktobris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>      |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Borščs                | 250      | 128        | 4,079          | 6,937        | 12,12         | 1,           | 0,5          | 4,067         |          |
| Krējums skābs         | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7        |
| Plovs ar cūkgaļu      | 250      | 503        | 19,161         | 20,714       | 60,164        | 1,           |              | 2,965         |          |
| Marinēti gurķi        | 0,07     | 17         | 1,             | 0,2          | 2,6           |              |              | 1,            |          |
| Ķiršu dzēriens        | 200      | 88         | 0,33           | 0,09         | 20,9          |              |              | 0,41          |          |
| Rudzu maize           | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,       |
| <b>kopā:</b>          |          | <b>963</b> | <b>31,71</b>   | <b>31,06</b> | <b>136,21</b> | <b>2,000</b> | <b>0,500</b> | <b>12,842</b> |          |

|                                   |     |            |              |              |              |              |              |               |         |
|-----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| <b>Otrā Izvēle</b>                |     |            |              |              |              |              |              |               |         |
| Borščs                            | 200 | 102        | 3,263        | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254         |         |
| Krējums skābs                     | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7       |
| Pasta ar sieru                    | 250 | 504        | 21,592       | 23,826       | 50,527       | 0,25         |              | 2,68          | 1;3;7;9 |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 100 | 73         | 1,283        | 5,204        | 5,207        | 0,3          | 1,5          | 2,885         |         |
| Ķiršu dzēriens                    | 200 | 88         | 0,33         | 0,09         | 20,9         |              |              | 0,41          |         |
| Rudzu maize                       | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1           | 1,      |
| <b>kopā:</b>                      |     | <b>838</b> | <b>28,45</b> | <b>36,95</b> | <b>96,64</b> | <b>1,350</b> | <b>1,900</b> | <b>10,329</b> |         |

| trešdiena, 15.oktobris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas giross          | 70       | 214        | 11,155         | 15,594       | 6,487         | 0,28         |              | 0,468         | 1;3      |
| Kartupeļu biezputra    | 230      | 194        | 6,226          | 2,191        | 36,368        | 0,23         |              | 4,83          | 7,       |
| Biešu salāti           | 100      | 84         | 1,425          | 5,095        | 8,08          | 0,4          | 0,1          | 2,375         |          |
| Rudzu maize            | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2           | 1,       |
| Ogu ķīselis            | 250      | 238        | 7,955          | 4,325        | 41,422        |              |              | 1,48          | 7,       |
| Kakao krēms            | 200      | 49         | 0,02           |              | 12,16         |              |              | 0,36          |          |
| <b>kopā:</b>           |          | <b>882</b> | <b>30,22</b>   | <b>27,77</b> | <b>124,60</b> | <b>0,910</b> | <b>0,100</b> | <b>11,713</b> |          |

|                                         |     |            |              |              |               |              |          |              |     |
|-----------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|-----|
| <b>Otrā Izvēle</b>                      |     |            |              |              |               |              |          |              |     |
| Vistas giross                           | 70  | 186        | 12,291       | 13,038       | 4,941         | 0,07         |          | 0,279        | 1;3 |
| Krējuma mērce                           | 50  | 66         | 1,41         | 6,213        | 1,101         | 0,04         |          | 0,027        | 1;7 |
| Vārīts gaišais bulgurs                  | 180 | 227        | 7,875        | 1,102        | 43,47         | 3,6          |          | 5,04         | 1   |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 120 | 51         | 1,439        | 3,767        | 2,681         |              |          | 1,186        | 7,  |
| Ogu ķīselis                             | 250 | 238        | 7,955        | 4,325        | 41,422        |              |          | 1,48         | 7,  |
| Kakao krēms                             | 200 | 49         | 0,02         |              | 12,16         |              |          | 0,36         |     |
| <b>kopā:</b>                            |     | <b>817</b> | <b>30,99</b> | <b>28,45</b> | <b>105,78</b> | <b>3,710</b> | <b>0</b> | <b>8,372</b> |     |

| ceturtdiena, 16.oktobris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-----------------------------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                              |          |            |                    |              |               |              |              |                 |          |
| Frikadeļu zupa                                | 250      | 123        | 6,147              | 3,962        | 15,248        | 0,275        |              | 2,674           | 9,       |
| Krējums skābs                                 | 20       | 40         | 0,52               | 4,           | 0,54          |              |              |                 | 7,       |
| Vistas gaļas frikasē                          | 90       | 224        | 13,147             | 17,128       | 3,646         | 0,195        |              | 0,615           | 1;7      |
| Vārīti rīsi                                   | 200      | 227        | 4,488              | 0,396        | 51,282        | 0,2          |              | 0,924           |          |
| Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci | 100      | 54         | 1,316              | 3,557        | 4,053         | 0,075        | 0,275        | 2,432           |          |
| Rudzu maize                                   | 40       | 104        | 3,44               | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2             | 1,       |
| Augļu un ogu dzēriens                         | 200      | 31         | 0,312              | 0,272        | 6,43          |              | 1,           | 1,624           |          |
| <b>kopā:</b>                                  |          | <b>803</b> | <b>29,37</b>       | <b>29,88</b> | <b>101,28</b> | <b>0,745</b> | <b>1,275</b> | <b>10,469</b>   |          |

|                                     |     |            |              |              |               |              |              |               |     |
|-------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| <b>Otrā Izvēle</b>                  |     |            |              |              |               |              |              |               |     |
| Frikadeļu zupa                      | 200 | 98         | 4,918        | 3,17         | 12,199        | 0,22         |              | 2,139         | 9,  |
| Krējums skābs                       | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,  |
| Vistas gaļas frikasē                | 90  | 224        | 13,147       | 17,128       | 3,646         | 0,195        |              | 0,615         | 1;7 |
| Vārītas pērļu grūbas                | 230 | 212        | 6,135        | 0,886        | 44,908        | 0,23         |              | 2,91          | 1,  |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 100 | 94         | 1,299        | 7,677        | 4,961         | 0,1          | 0,3          | 2,805         |     |
| Rudzu maize                         | 80  | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,  |
| Augļu un ogu dzēriens               | 200 | 31         | 0,312        | 0,272        | 6,43          |              | 1,           | 1,624         |     |
| <b>kopā:</b>                        |     | <b>886</b> | <b>32,95</b> | <b>32,25</b> | <b>112,57</b> | <b>0,745</b> | <b>1,300</b> | <b>14,493</b> |     |

| piektdiena, 17.oktobris   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|----------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>          |          |            |                    |              |               |              |          |                 |          |
| Zivju zupa                | 250      | 105        | 7,136              | 5,409        | 6,874         | 1,           |          | 2,705           | 4;9      |
| Cūkgāļas cepetis          | 70       | 161        | 15,22              | 10,019       | 1,448         | 0,07         |          | 0,109           |          |
| Vārīti rīsi               | 230      | 261        | 5,161              | 0,455        | 58,974        | 0,23         |          | 1,063           |          |
| Siera mērce ar ķiploku    | 50       | 66         | 1,41               | 6,213        | 1,101         | 0,04         |          | 0,027           | 1;7      |
| Burkānu salāti ar krējumu | 120      | 74         | 1,638              | 4,996        | 5,533         | 0,24         |          | 3,456           | 7,       |
| Ūdens ar ogām             | 200      | 4          | 0,08               | 0,04         | 0,55          |              |          |                 |          |
| Rudzu maize               | 60       | 155        | 5,16               | 0,84         | 30,12         |              |          | 3,3             | 1,       |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>826</b> | <b>35,81</b>       | <b>27,97</b> | <b>104,60</b> | <b>1,580</b> | <b>0</b> | <b>10,660</b>   |          |

|                                                 |     |            |              |              |              |              |          |              |     |
|-------------------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|-----|
| <b>Otrā Izvēle</b>                              |     |            |              |              |              |              |          |              |     |
| Zivju zupa                                      | 200 | 84         | 5,709        | 4,327        | 5,499        | 0,8          |          | 2,164        | 4;9 |
| Cūkgāļas cepetis                                | 70  | 173        | 15,22        | 11,419       | 1,448        | 0,07         |          | 0,109        |     |
| Vārīti griķi                                    | 220 | 243        | 5,445        | 1,162        | 52,708       | 0,22         |          | 2,323        |     |
| Siera mērce ar ķiploku                          | 40  | 89         | 5,115        | 7,467        | 0,47         | 0,02         |          | 0,014        | 1;7 |
| Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci | 100 | 53         | 1,535        | 4,009        | 2,952        |              |          | 1,172        | 7,  |
| Ūdens ar ogām                                   | 200 | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |          |              |     |
| Rudzu maize                                     | 60  | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |          | 3,3          | 1,  |
| <b>kopā:</b>                                    |     | <b>801</b> | <b>38,26</b> | <b>29,26</b> | <b>93,75</b> | <b>1,110</b> | <b>0</b> | <b>9,082</b> |     |