

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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,
kopā:		911	25,31	33,34	114,82	1,099	0,225	11,318	

Otrā Izvēle									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Vistas gaļa saldiskābā mērcē	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti rīsi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	75	1,03	6,713	3,013	0,08	0,47	0,941	10,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		745	30,69	31,46	83,15	0,634	0,470	13,343	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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,	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		911	29,99	30,78	126,17	2,000	0,500	11,742	

Otrā Izvēle									
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	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		838	28,45	36,95	96,64	1,350	1,900	10,329	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Kakao krēms	100	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		835	28,63	26,90	116,31	0,910	0,100	11,417	

Otrā Izvēle									
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	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Kakao krēms	100	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ogu ķīselis	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		761	29,16	26,95	97,04	3,710	0	7,878	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	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	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
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	
kopā:		750	27,56	28,69	92,70	0,663	1,248	9,599	

Otrā izvēle									
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	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		807	30,43	31,86	96,68	0,715	1,300	13,013	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	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,
kopā:		758	33,43	26,00	94,61	1,310	0	9,404	

Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3,836	5,6	0,353	0,015		0,01	1;7
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	70	37	1,074	2,807	2,066			0,82	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,
kopā:		719	35,53	25,98	83,16	1,065	0	8,304	