

Nedēļas ēdienkarte 5. - 9. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvielas	Alerģēni
pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2,1662	0,2487	13,2461	0,0012	0,0008	3,5078	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15,3288	23,9714	48,1314	0,0002	0	2,3718	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,4075	1,4398	0	0	0,939	7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0,6415	2,602	2,6035	0,0001	0,0008	1,4425	
Dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>735,726</i>	<i>20,708</i>	<i>29,51</i>	<i>95,549</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>9,959</i>	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Soļanka	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0002	0	3,4	1
Siers	10	34	2,48	2,68	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	50	12	0,605	0,118	2,1469	0	0	1,944	9
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0	0	1,1875	
Dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>822,429</i>	<i>29,112</i>	<i>29,354</i>	<i>108,206</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>10,575</i>	
trešdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	32	0,7625	2,8525	1,37	0	0,0002	0,5175	
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,	0	0	0	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>767,29</i>	<i>28,374</i>	<i>25,664</i>	<i>103,618</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>8,593</i>	
ceturtdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	230	74	6,8013	0,9793	9,1512	0,0002	0	2,9975	4,9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	120	236	13,3237	19,1188	2,6697	0,0001	0	1,4101	1,7
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896	
Kāpostu-puravu salāti ar krējumu	50	35	0,885	2,58	1,9178	0	0	1,096	7
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941	0	0	0,285	
Druvas klona rupjmaize	60	128	3,48	0,66	27,	0	0	2,82	1
Dzēriens	200	32	0,1782	0,3516	6,8308	0	0,0002	1,16	
<i>Kopā:</i>		<i>728,522</i>	<i>29,473</i>	<i>28,64</i>	<i>87,383</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>11,458</i>	
piektdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	38	3,3553	1,0409	3,7917	0,0004	0	1,6803	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0,6842	1,8868	1,4208	0	0	0,457	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	74	1,1495	6,398	2,9075	0,0001	0,0008	1,7505	
Dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>765,253</i>	<i>26,668</i>	<i>31,236</i>	<i>92,54</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>8,411</i>	