

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36		1,658	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,85		4,657	1;9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		843	27,39	34,48	95,49	1,410	0,050	9,953	
Otrā izvēle									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36		1,658	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	15,803	16,763	6,353	0,09		0,359	1;3
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		843	31,11	29,61	105,80	1,150	0,050	7,817	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu kiselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12,75	14,24	3,51	0,48		0,685	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		747	24,39	24,42	103,61	1,080	12,000	11,605	
Otrā izvēle									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu kiselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Cepta cūkgaļas karbonāde	75	175	16,246	10,883	2,89	0,075		0,063	1;3
Tomātu un piena mērcē	60	41	1,63	1,96	4,366	0,243		0,019	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		705	29,55	23,34	91,98	0,918	7,000	8,838	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs	110	225	12,937	17,101	4,96	0,115		0,272	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu salāti ar zālumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		834	30,37	32,56	103,84	1,181	1,000	8,538	
Otrā izvēle									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4,375	0,612	24,15	2,		2,8	1
Vistas filejas gabalini siera mērcē	80	144	13,512	8,206	4,182	0,333		0,118	7;9
Gurķu salāti ar zālumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		818	34,80	24,36	111,61	3,299	1,000	11,822	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete	70	165	12,354	8,72	9,524	0,08		0,554	4
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kālu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		710	31,28	26,17	85,57	0,530	0,050	13,044	
Otrā izvēle									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1,
Vistas filejas karbonāde	80	150	16,547	7,723	3,623	0,32		0,09	1;3
Kālu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		810	33,33	27,32	99,85	1,070	0,050	12,180	