

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## 5.-9.klase

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,85		4,657	1,9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>24,11</b>	<b>36,95</b>	<b>84,10</b>	<b>1,210</b>	<b>2,000</b>	<b>12,156</b>	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas karbonāde bez miltiem	90	238	13,392	18,098	4,657	0,09		0,024	3,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>29,24</b>	<b>32,69</b>	<b>81,99</b>	<b>0,690</b>	<b>2,200</b>	<b>9,953</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>708</b>	<b>24,13</b>	<b>25,36</b>	<b>93,74</b>	<b>0,554</b>	<b>5,250</b>	<b>10,221</b>	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	15,803	16,763	6,353	0,09		0,359	1,3
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>821</b>	<b>22,98</b>	<b>31,48</b>	<b>99,06</b>	<b>1,060</b>	<b>5,250</b>	<b>11,369</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta vistas gaļa	100	195	21,603	11,432	0,069	0,1		0,026	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Jogurta krēms	109	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>724</b>	<b>35,10</b>	<b>23,43</b>	<b>88,22</b>	<b>1,130</b>	<b>10,500</b>	<b>13,916</b>	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cepti vistas filejas gabaliņi	90	166	23,14	6,276	4,4	0,36		0,024	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	223	4,708	8,91	30,954	0,4		3,65	1
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>718</b>	<b>35,63</b>	<b>25,29</b>	<b>84,87</b>	<b>0,810</b>	<b>11,000</b>	<b>11,568</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,729	7,448	13,079	0,25		5,954	9,
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>31,63</b>	<b>27,34</b>	<b>79,50</b>	<b>0,710</b>	<b>1,000</b>	<b>17,343</b>	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgalas kotlete	85	272	16,225	19,684	7,699	0,102		0,027	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>31,20</b>	<b>35,86</b>	<b>101,02</b>	<b>0,712</b>	<b>1,000</b>	<b>9,323</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------