

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

prmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9,036	10,682	14,46	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		935	35,97	31,53	124,74	0,540	1,150	9,895	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	171	8,132	9,614	13,014	0,18		1,131	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0,08		0,124	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
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,
kopā:		940	35,10	34,99	107,80	1,030	1,150	9,353	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļa šampinjoni mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		807	30,02	29,54	104,16	0,900	1,750	14,074	

Otrā izvēle									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas kotlete	85	205	12,227	12,132	10,905	0,085		0,099	3,
Vārīti kartupeli	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		737	27,49	24,60	97,24	0,605	1,750	17,045	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas stilbiņi	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāļi tīrti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		737	35,27	26,06	89,53	0,784	1,080	10,965	

Otrā izvēle									
Cepta cūkgaļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08		0,068	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Saldā krējuma mērcē ar kiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		823	33,40	24,85	114,67	0,480	1,000	8,197	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Skābā krējuma mērcē	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rīvēti baltie redisi	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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		829	25,50	31,18	89,62	1,376	1,150	13,088	

Otrā izvēle									
Pupu zupa	220	156	6,463	8,532	13,336	0,502		5,298	9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7
Cepta vistas filejas gabaliņi	80	147	20,569	5,579	3,911	0,32		0,021	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Rīvēti baltie redisi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		712	35,10	24,18	87,91	1,102	1,240	11,736	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7
Vistas gaļa karjā mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Kīnas kāposti ar gurkiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		734	31,82	25,66	90,81	0,785	2,050	14,047	

Otrā izvēle									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	80	211	12,37	16,135	3,458	0,08		0,026	1;3
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Saldā krējuma mērcē ar kiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Kīnas kāposti ar gurkiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
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
kopā:		926	35,87	35,10	114,81	0,785	1,750	11,036	