

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443		7,9
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4		1,
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	
kopā:		840	21,44	32,15	103,60	1,360	2,000	11,342		

Otrā izvēle										
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	
kopā:		742	29,24	32,69	81,99	0,690	2,200	9,953		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	250	113	3,516	7,371	7,742	0,25	5,	2,527		
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
Vārītas pērļu grūbas	220	203	5,868	0,847	42,955	0,22		2,783		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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		706	26,22	27,28	86,96	0,624	6,250	12,586		

Otrā izvēle										
Skābu kāpostu zupa	250	113	3,516	7,371	7,742	0,25	5,	2,527		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	90	239	15,803	16,763	6,353	0,09		0,359		1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		739	30,35	28,15	87,26	0,590	6,250	15,467		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7
Ogu kiselis	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
kopā:		724	35,10	23,43	88,22	1,130	10,500	13,916		

Otrā izvēle										
Cepta 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 kiselis	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
kopā:		718	35,63	25,29	84,87	0,810	11,000	11,568		

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268		
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38		1,
Plovs ar cūkgali	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135		
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2		
Rīvēti 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1
kopā:		793	27,60	31,87	97,65	1,130	1,000	11,607		

Otrā izvēle										
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268		
Baltmaizes grauzdīni	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 kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2		
Rīvēti 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,
kopā:		854	31,20	35,86	101,02	0,712	1,000	9,323		

	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343		9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	117	9,436	5,743	7,306	0,4	0,6	0,385		
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25		7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,					
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Piens (skolas)	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:		717	29,53	23,83	94,51	0,900	1,600	14,602		

Otrā izvēle										
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343		9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7
Cepta cūkgalas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09		0,076		1,3
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4		1,
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,					
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Piens (skolas)	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:		931	34,01	27,72	122,84	1,140	1,000	12,443		