

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

	pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa ar cūkgalu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1,3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgala ar dārzeņiem un risiem	220	456	21,959	25,615	34,709	0,33		1,685		
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	
kopā:		792	34,81	32,48	87,10	0,630	1,150	11,571		
Otrā izvēle										
Skābenu zupa ar cūkgalu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1,3	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Cepti vistas filejas gabaliņi	85	156	21,854	5,927	4,155	0,34		0,023		
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1	
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1,7	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0,1	0,3	2,129		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1	1,624	
kopā:		888	35,53	28,03	113,92	1,446	1,300	12,959		
otrdiena, 18.februāris										
Pusdienas										
Harčo ar cūkgalu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgala šampinjonu mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36		0,912		
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:		885	34,60	33,21	110,87	1,260	2,100	10,691		
Otrā izvēle										
Harčo ar cūkgalu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45		
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		
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:		766	35,83	28,80	80,83	0,838	1,950	13,639		
trešdiena, 19.februāris										
Pusdienas										
Maltas cūkgalas mērce	90	144	10,342	9,08	5,236	0,36		0,491	1,7	
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	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Kinās kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
Kakao krēms	50	132	2,391	9,571	9,194		7,5	0,608	7,	
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,061	14,186		3,	0,596		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		704	22,85	28,06	88,10	0,640	11,600	11,113		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	80	211	12,37	16,135	3,458	0,08		0,026	1,3	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Saldā krējuma mērce ar kipioku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1,7	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Kinās kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Kakao krēms	50	132	2,391	9,571	9,194		7,5	0,608	7,	
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,061	14,186		3,	0,596		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		885	25,68	35,40	108,86	0,380	11,600	9,064		
ceturtdiena, 20.februāris										
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9,	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02				
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	30	28	0,39	2,303	1,488	0,03	0,09	0,842		
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9				7,	
kopā:		817	24,82	31,07	97,52	1,100	1,090	11,724		
Otrā izvēle										
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9,	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Cepta cūkgalas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08		0,068	1,3	
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805		
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	
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:		818	35,36	33,65	92,79	0,630	1,300	12,214		
piektdiena, 21.februāris										
Pusdienas										
Zivju zupa	250	71	7,604	0,512	8,748	0,25		3,91	4,9	
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	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348		
Kinās 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:		704	33,56	23,96	85,80	0,850	2,500	16,287		
Otrā izvēle										
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgalas mājās kotlete	80	151	12,606	7,916	6,982	0,096		0,636	1,3	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429		
Saldā krējuma mērce ar kipioku	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		
Kinās 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:		799	36,04	23,33	109,88	0,726	1,750	12,100		