

# Nedēļas ēdienkarte

## 5.-9.klase

	pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25			6,794	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Vistas gaļa tomātu mērcē	80	120	7,904	8,014	3,826	0,08			0,568	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
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	
<b>kopā:</b>		<b>813</b>	<b>34,45</b>	<b>24,78</b>	<b>111,77</b>	<b>0,580</b>	<b>1,250</b>		<b>15,066</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cepta vistas filejas gabaliņi	70	129	17,998	4,881	3,422	0,28			0,019	
Rīsi ar dārzeņiem un zaļajiem zirņiem(FKT)	180	345	1,49	6,654	69,614	0,18			2,182	7,
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
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>782</b>	<b>34,11</b>	<b>24,24</b>	<b>107,00</b>	<b>0,710</b>	<b>1,250</b>		<b>11,028</b>	

	otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Boršcs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5		4,067	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7
Cūkgālas stroganovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0,275			0,214	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	80	46	1,368	3,203	2,271		0,8		1,534	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>893</b>	<b>29,04</b>	<b>31,63</b>	<b>119,60</b>	<b>1,475</b>	<b>2,300</b>		<b>14,563</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>										
Boršcs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5		4,067	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09			0,259	3,
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	80	46	1,368	3,203	2,271		0,8		1,534	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
<b>kopā:</b>		<b>754</b>	<b>30,10</b>	<b>30,13</b>	<b>86,05</b>	<b>1,340</b>	<b>2,300</b>		<b>17,049</b>	

	trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,672	9,923	5,269	0,01			0,687	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994				0,536	
Citronu eļļas mērcē	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6		0,003	
Jogurts Baltais ar C vitamīnu un zemu garšu, gab	200	158	7,	3,8	24,					7,
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
<b>kopā:</b>		<b>758</b>	<b>27,72</b>	<b>25,56</b>	<b>101,06</b>	<b>0,360</b>	<b>1,700</b>		<b>11,216</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>										
Cepta cūkgālas karbonāde	75	175	16,246	10,883	2,89	0,075			0,063	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Piena mērcē ar baziliku	80	89	2,595	5,612	7,158	0,32			0,022	7,
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Jogurts Baltais ar C vitamīnu un zemu garšu, gab	200	158	7,	3,8	24,					7,
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>765</b>	<b>34,26</b>	<b>24,38</b>	<b>101,71</b>	<b>0,645</b>	<b>1,100</b>		<b>6,335</b>	

	ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25			4,04	9,
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,68			3,726	1;9
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2			1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	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	
<b>kopā:</b>		<b>792</b>	<b>24,09</b>	<b>33,96</b>	<b>89,59</b>	<b>1,130</b>	<b>1,000</b>		<b>13,190</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25			4,04	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Vistas filejas karbonāde	70	132	14,479	6,758	3,17	0,28			0,078	1;3
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	180	201	4,237	8,019	27,859	0,36			3,285	1,
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2			1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Piens (skolas)	100	48	3,2	2,	4,5					7,
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	
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>31,64</b>	<b>31,35</b>	<b>90,60</b>	<b>1,090</b>	<b>1,000</b>		<b>15,027</b>	

	piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,		2,71	9,
Cūkgālas bumbina ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067			0,672	1;3;7
Kartupeļu biešputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159			6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>26,84</b>	<b>26,97</b>	<b>89,71</b>	<b>1,133</b>	<b>7,500</b>		<b>12,994</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Otrā izvēle</b>										
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,		2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	100	109	9,862	5,839	4,279	0,4			1,822	9,
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159			6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>21,11</b>	<b>28,14</b>	<b>113,27</b>	<b>1,986</b>	<b>7,500</b>		<b>11,904</b>	