

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475			2,293	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgālas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redisu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		878	34,28	27,19	122,09	0,981	1,000		11,860	

Otrā izvēle										
Buljons ar makaroniem	300	128	4,956	1,213	24,111	0,57			2,751	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	85	195	13,767	19,973	2,825	0,085			0,244	3,
Vārīta kuskuss	180	214	7,874	2,126	42,285	0,252			1,947	1,9
Balto redisu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
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:		748	32,31	23,38	100,64	0,907	1,000		11,854	

	otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2			3,173	
Plovs ar cūkgālu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8			2,372	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1			1,44	7,
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	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		778	28,21	34,82	87,32	1,100	1,000		10,959	

Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2			3,173	
Cepī vīstas filejas gabaliņi	90	166	23,14	6,276	4,4	0,36			0,024	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1			1,44	7,
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		883	35,23	29,46	106,91	1,460	0		10,387	

	trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08			0,319	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		843	28,76	31,36	108,81	0,330	10,750		11,960	

Otrā izvēle										
Cepta cūkgālas 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 mērce ar kļoploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05			0,034	1,7
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
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:		885	31,93	28,36	123,50	0,380	10,750		9,655	

	ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25			4,356	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725				1,3	
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:		929	24,09	31,57	123,64	1,550	1,250		15,473	

Otrā izvēle										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25			4,356	9,
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005			0,19	1,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	90	238	13,916	18,152	3,89	0,09			0,029	1,3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725				1,3	
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:		854	33,38	31,66	106,50	0,645	1,250		12,351	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75		3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Zivju kotlete mājās gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07			0,199	1,3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075			0,051	1,7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
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	27,84	26,17	94,72	0,675	1,750		15,619	

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75		3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgālas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28			0,278	1,3
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02			0,014	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
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:		904	21,14	32,00	119,04	1,400	1,750		12,841	