

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-9.klase

	pirmddiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdeļēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2			1,384	1,3
Cūkgālas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094			0,222	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0,453	0,975	1,541	0,24			0,713	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	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			820	35,01	24,33	113,15	0,734	1,000	9,417	

Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar nūdeļēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2			1,384	1,3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					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 ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4			1,188	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	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			927	31,63	26,01	128,46	1,720	1,000	13,628	

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgālu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214			1,378	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782			4,284	1,9
Salātu lapu malsījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21				0,725	
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
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:			834	29,54	32,20	97,33	0,996	1,000	10,586	

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgālu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268			1,722	1,9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	85	226	11,415	17,088	6,	0,085			0,339	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Salātu lapu malsījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21				0,725	
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
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	50	130	4,3	0,7	25,1				2,75	1,
kopā:			766	33,67	29,49	88,54	0,553	1,000	11,987	

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgālas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28			0,278	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	7,
Ogu kiselis	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			794	25,44	33,64	94,41	0,480	11,000	12,197	

Otrā izvēle										
Cepti vistas filejas gabaliņi	85	156	21,854	5,927	4,155	0,34			0,023	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Kausētā siera mērce	20	32	1,32	2,547	0,976	0,08			0,018	7,9
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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	7,
Ogu kiselis	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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			700	33,40	23,18	86,99	0,620	11,000	11,112	

	ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgālu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa karīja mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1			0,378	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25	0,445		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728		
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:			718	26,49	25,41	94,11	1,038	1,950	8,937	

Otrā izvēle										
Harčo ar cūkgālu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45		
Maltas cūkgālas veltnītis ar sieru	80	242	11,817	19,028	5,699	0,067			0,277	1;10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0,952	5,27	61,2	0,68			2,89	1,
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25	0,445		
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0,288	1,558	1,532	0,06	0,15	1,037		
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:			909	24,27	36,50	109,14	1,445	1,850	8,923	

	piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadelu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Cūkgālas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,084			0,325	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045			0,031	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188		
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275		
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:			767	31,00	28,07	94,96	0,949	1,300	13,234	

Otrā izvēle										
Frikadelu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	85	224	13,143	17,144	3,674	0,085			0,028	1,3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188		
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			830	33,80	30,92	102,34	0,905	0,300	7,754	