

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-9.klase

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4			0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72	0,8			3,4	1,
Balto redisu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654		
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		869	25,73	26,76	118,08	1,450	0,100		12,241	

Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Cepts vistas gīoss	85	303	20,624	23,685	0,484	0,071				10,3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redisu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	40	18	0,354	1,466	0,891	0,04	0,08	0,523		
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		778	35,93	33,86	80,40	0,511	0,080		8,832	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66	1,897		
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3		4,109	9,	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
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)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		755	33,08	30,73	84,41	0,525	1,810	13,198		

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66	1,897		
Cūkgaļas kotlete	85	256	14,965	20,602	2,745	0,34		0,337	1;3	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
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:		795	33,58	36,93	79,22	0,745	1,810	13,433		

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10,013	11,033	6,532	0,171		1,017	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728		
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375		
Flameri krēms	60	122	2,496	9,909	5,742	0,03	1,23	0,005	1;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:		712	21,83	24,78	97,36	0,501	7,480	12,394		

Cepti vistas filejas gabaliņi	90	166	23,14	6,276	4,4	0,36		0,024		
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728		
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375		
Flameri krēms	60	122	2,496	9,909	5,742	0,03	1,23	0,005	1;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:		921	31,72	25,40	128,65	1,210	7,480	10,009		

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,	
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291		
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:		780	33,69	23,30	107,27	0,550	1,075	14,378		

Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,	
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	80	211	12,37	16,135	3,458	0,08		0,026	1;3	
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28		2,164	1;9	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624		
Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59			2,475	1,	
kopā:		774	34,22	26,88	97,86	0,610	1,075	14,021		

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4,563	7,016	16,529	0,265	1,25	3,274	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2		1,056	7,	
Burkānu salāti ar sēklinām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
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:		765	27,31	29,47	94,41	0,915	3,000	15,582		

Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4,563	7,016	16,529	0,265	1,25	3,274	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta cūkgaļas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09		0,076	1;3	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Burkānu salāti ar sēklinām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2		1,056	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,	
kopā:		812	35,91	30,72	94,83	0,905	3,000	15,532		