

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

|                                         | pirmdiena, 12.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvie<br>las | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alergēni |
|-----------------------------------------|---------------------|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                        |                     |            |              |                    |               |              |              |        |                  |          |
| 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 stroganovs                     | 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,       |
| <b>kopā:</b>                            |                     | <b>878</b> | <b>34,28</b> | <b>27,19</b>       | <b>122,09</b> | <b>0,981</b> | <b>1,000</b> |        | <b>11,860</b>    |          |

|                                         |     |            |              |              |              |              |              |    |               |     |
|-----------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|---------------|-----|
| <b>Otrā izvēle</b>                      |     |            |              |              |              |              |              |    |               |     |
| 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       | 13,973       | 2,825        | 0,085        |              |    | 0,244         | 3,  |
| Pērļu grūbas ar dārzeņiem               | 180 | 200        | 4,237        | 8,019        | 27,859       | 0,36         |              |    | 3,285         | 1,  |
| 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,  |
| <b>kopā:</b>                            |     | <b>734</b> | <b>28,67</b> | <b>29,28</b> | <b>86,21</b> | <b>1,015</b> | <b>1,000</b> |    | <b>12,892</b> |     |

|                       | otrdiena, 13.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvie<br>las | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alergēni |
|-----------------------|--------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>      |                    |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Pupuņu zupa           | 150                | 125        | 3,766        | 7,846              | 10,09        | 0,366        |              |        | 3,93             | 9,       |
| Plovs ar cūkgalu      | 200                | 403        | 15,329       | 16,571             | 48,131       | 0,8          |              |        | 2,372            |          |
| Biešu salāti          | 50                 | 42         | 0,712        | 2,548              | 4,04         | 0,2          | 0,05         |        | 1,188            |          |
| Kāposti               | 50                 | 12         | 0,7          | 0,1                | 2,1          |              |              |        | 1,5              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>          |                    | <b>813</b> | <b>30,66</b> | <b>31,90</b>       | <b>99,87</b> | <b>1,366</b> | <b>1,050</b> |        | <b>12,814</b>    |          |

|                                  |     |            |              |              |               |              |              |  |               |    |
|----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|---------------|----|
| <b>Otrā izvēle</b>               |     |            |              |              |               |              |              |  |               |    |
| Pupuņu zupa                      | 150 | 125        | 3,766        | 7,846        | 10,09         | 0,366        |              |  | 3,93          | 9, |
| Vistas fileja ar sviesta pupiņām | 150 | 163        | 14,792       | 8,759        | 6,419         | 0,6          |              |  | 2,733         | 9, |
| Vārīta pasta - makaroni          | 180 | 358        | 1,008        | 5,58         | 64,8          | 0,72         |              |  | 3,06          | 1, |
| Biešu salāti                     | 50  | 42         | 0,712        | 2,548        | 4,04          | 0,2          | 0,05         |  | 1,188         |    |
| Kāposti                          | 50  | 12         | 0,7          | 0,1          | 2,1           |              |              |  | 1,5           |    |
| Piens (skolas)                   | 150 | 72         | 4,8          | 3,           | 6,75          |              |              |  |               | 7, |
| Rudzu maize                      | 20  | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04         |              |              |  | 1,1           | 1, |
| <b>kopā:</b>                     |     | <b>824</b> | <b>27,50</b> | <b>28,11</b> | <b>104,24</b> | <b>1,886</b> | <b>0,050</b> |  | <b>13,511</b> |    |

|                                        | trešdiena, 14.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvie<br>las | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alergēni |
|----------------------------------------|---------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |                     |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| 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,       |
| Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu | 200                 | 105        | 3,504        | 1,763              | 19,332       |              |              |        | 1,931            | 7,       |
| Augļu un ogu dzēriens                  | 200                 | 31         | 0,312        | 0,272              | 6,43         |              |              | 1,     | 1,624            |          |
| <b>kopā:</b>                           |                     | <b>741</b> | <b>29,78</b> | <b>25,52</b>       | <b>96,24</b> | <b>0,330</b> | <b>1,250</b> |        | <b>12,898</b>    |          |

|                                        |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
|----------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------|-----|
| <b>Otrā izvēle</b>                     |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
| Cepta cūkgālas karbonāde               | 85  | 198        | 18,412       | 12,334       | 3,276         | 0,085        |              |    | 0,072         | 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         |     |
| Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu | 200 | 105        | 3,504        | 1,763        | 19,332        |              |              |    | 1,931         | 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>794</b> | <b>34,04</b> | <b>23,24</b> | <b>111,11</b> | <b>0,385</b> | <b>1,250</b> |    | <b>10,597</b> |     |

|                            | ceturtdiena, 15.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvie<br>las | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alergēni |
|----------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |                       |            |              |                    |               |              |              |        |                  |          |
| 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 redisi 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,       |
| <b>kopā:</b>               |                       | <b>929</b> | <b>24,09</b> | <b>31,57</b>       | <b>123,54</b> | <b>1,550</b> | <b>1,250</b> |        | <b>15,473</b>    |          |

|                                    |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------|-----|
| <b>Otrā izvēle</b>                 |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
| Ziedkāpostu brokoļu zupa           | 250 | 99         | 3,424        | 5,4          | 8,972         | 0,25         |              |    | 4,356         | 9,  |
| 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 redisi 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                        | 50  | 130        | 4,3          | 0,7          | 25,1          |              |              |    | 2,75          | 1,  |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>865</b> | <b>33,85</b> | <b>31,59</b> | <b>108,95</b> | <b>0,640</b> | <b>1,250</b> |    | <b>12,711</b> |     |

|                                            | piektdiena, 16.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvie<br>las | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alergēni |
|--------------------------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                      |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Skābenu zupa ar cūkgalu                    | 200                  | 81         | 4,703        | 2,846              | 8,695        | 0,2          |              |        | 2,118            | 1,3      |
| 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 gurkiem 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,       |
| <b>kopā:</b>                               |                      | <b>737</b> | <b>30,43</b> | <b>26,25</b>       | <b>91,09</b> | <b>0,625</b> | <b>1,000</b> |        | <b>14,042</b>    |          |

|                                            |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
|--------------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------|-----|
| <b>Otrā izvēle</b>                         |     |            |              |              |               |              |              |    |               |     |
| Skābenu zupa ar cūkgalu                    | 200 | 81         | 4,703        | 2,846        | 8,695         | 0,2          |              |    | 2,118         | 1,3 |
| Krējums skābs                              | 10  | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |    |               | 7,  |
| Cepti vistas filejas gabaliņi              | 90  | 166        | 23,14        | 6,276        | 4,4           | 0,36         |              |    | 0,024         |     |
| Saldā krējuma mērce ar kļoploku            | 30  | 32         | 0,232        | 3,16         | 0,706         | 0,03         |              |    | 0,02          | 1,7 |
| Vārīta pasta - makaroni                    | 200 | 397        | 1,12         | 6,2          | 72,           | 0,8          |              |    | 3,4           | 1,  |
| Kīnas kāpostu salāti ar gurkiem 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,  |
| <b>kopā:</b>                               |     | <b>877</b> | <b>34,76</b> | <b>23,45</b> | <b>117,92</b> | <b>1,440</b> | <b>1,000</b> |    | <b>11,016</b> |     |