

Nedēļas ēdienkarte

5.-9.klase

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27			1,243	
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	220	379	19,239	23,607	22,914	0,22			1,398	1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		740	34,86	30,56	79,79	0,490	0		8,785	
Otrā Izvēle										
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36			1,658	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Cepta cūkgaļas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09			0,076	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		709	35,87	23,58	87,27	0,650	0		7,790	

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Zivju zupa	180	75	5,138	3,895	4,949	0,72			1,948	4;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	110	202	10,908	14,883	6,152	0,44			1,114	
Vārīti risi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	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:		832	33,65	29,43	106,75	1,390	1,000		10,998	
Otrā Izvēle										
Zivju zupa	180	75	5,138	3,895	4,949	0,72			1,948	4;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	12,086	18,094	6,353	0,09			0,359	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		703	28,21	28,47	80,04	1,040	1,000		13,418	

	trešdiena, 28.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	
Flamerī 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	
Otrā Izvēle										
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	
Flamerī 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	

	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	129	2,081	9,228	8,769	0,2			3,221	6;7;9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
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:		761	26,63	28,29	98,29	0,850	1,075		12,319	
Otrā Izvēle										
Dārzeņu biezenzupa	200	129	2,081	9,228	8,769	0,2			3,221	6;7;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	90	98	8,875	5,256	3,851	0,36			1,64	9,
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		726	26,88	23,67	100,15	0,890	1,075		14,246	