

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgala 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,
Guļķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35		
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		819	24,08	28,60	103,67	1,430	0,350	9,727		

Otrā izvēle										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas frikassē	120	231	14,678	17,141	3,677	0,128		0,456		1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Guļķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35		
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		793	32,99	30,43	95,11	0,558	0,350	7,917		

	otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39		9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgala saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451		
Kāposti tīrtīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		823	26,44	31,86	105,87	0,730	1,050	12,599		

Otrā izvēle										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39		9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vārīts gaļšais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6		1,
Cepta vistas gaļa	80	183	17,394	11,451	1,655	0,08		0,124		
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451		
Kāposti tīrtīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		743	34,58	27,67	83,38	0,890	1,050	15,665		

	trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378		
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031		1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111		7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		705	23,40	24,85	92,63	0,449	3,000	12,260		

Otrā izvēle										
Vistas filejas karbonāde	90	168	18,616	8,688	4,076	0,36		0,101		1;3
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	230	255	5,414	10,247	35,597	0,46		4,197		1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111		7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		710	30,71	28,40	81,43	0,894	3,000	9,929		

	ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656		9,
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365		
Kāļi tīrtīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		748	27,17	26,95	97,39	1,396	0,052	12,661		

Otrā izvēle										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656		9,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36		0,601		1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4		1,
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365		
Kāļi tīrtīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		928	23,57	34,67	115,81	1,756	0,052	12,152		

	piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834		1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dilļēm	70	98	12,63	4,335	2,014	0,28		0,481		1;11;3;4
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,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3		7,
Kīnas kāpostu salāti ar dilļēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		728	34,79	23,06	93,42	0,960	0,100	10,729		

Otrā izvēle										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834		1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cepta cūkgāļas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09		0,076		1;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3		7,
Kīnas kāpostu salāti ar dilļēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		842	34,23	31,12	105,30	0,780	0,600	7,051		