

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	prmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3,389	1,938	9,054	0,2			2,844	1,9
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 rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kīnas kāpostu salāti ar dilļem un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
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:		701	28,02	23,15	94,12	0,956	0,250		9,088	
Otrā izvēle										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3,389	1,938	9,054	0,2			2,844	1,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas kotlete mājas 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,
Kīnas kāpostu salāti ar dilļem un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
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:		932	27,02	32,07	116,43	1,610	0,250		11,928	

	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9,036	10,682	14,46	0,2			1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāla saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1			0,528	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Tomātu un piena mērcē	50	33	1,102	1,607	3,599	0,2				7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
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	29,42	31,25	84,01	0,800	0,250		10,865	
Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	171	8,132	9,614	13,014	0,18			1,131	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cepta cūkgālas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08			0,068	1,3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Tomātu un piena mērcē	50	33	1,102	1,607	3,599	0,2				7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		734	35,00	28,85	82,88	0,760	0,250		6,839	

	trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgālu	250	327	17,229	20,751	17,713	0,25			4,984	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8				2,7	1,
Citronu biezenīkrēms	40	68	5,039	4,469	1,805		0,2			7,
Ogu kiselis	70	69	0,224	0,071	16,551			3,5	0,695	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		762	34,12	32,56	79,94	0,300	3,700		9,929	
Otrā izvēle										
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	80	144	13,512	8,206	4,182	0,333			0,118	7;9
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	100	41	1,5	0,1	8,4				2,5	
Eļļas citrona mērcē	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Citronu biezenīkrēms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25		0,001	7,
Ogu kiselis	70	69	0,224	0,071	16,551			3,5	0,695	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4				3,6	1,
kopā:		841	35,82	29,54	106,64	0,573	4,250		11,224	

	ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2			4,082	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Maltas cūkgālas mērcē	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2			1,056	7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545				1,22	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
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:		766	26,82	29,47	96,81	1,095	0,250		11,705	
Otrā izvēle										
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2			4,082	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Vistas filejas karbonāde	90	168	18,616	8,688	4,076	0,36			0,101	1,3
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7,875	1,102	43,47	0,36			5,04	1,
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2			1,056	7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545				1,22	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
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:		748	34,57	26,10	89,46	1,135	0,250		14,080	

	piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816		1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14,99	12,595	2,879	0,08			0,228	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23			4,83	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05		1,508	7,
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
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:		733	29,95	27,09	86,95	1,176	1,050		13,376	
Otrā izvēle										
Rasolņiks	250	179	2,572	10,354	18,525	1,02	1,25		3,387	9,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	100	109	9,862	5,839	4,279	0,4			1,822	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Piena mērcē	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202			0,016	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1		3,015	7,
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
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:		777	25,26	23,13	114,65	1,922	1,360		13,264	