

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienas, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,	
Cūkgaļa karija mērcē	100	170	10,508	12,994	2,646	402,5		0,332	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Kīnas kāpostu salāti ar gurkiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		723	28,80	26,02	92,42	402,950	0,600	8,780		

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	200,		0,924		
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	100	180	16,89	10,257	5,228	416,		0,148	7,9	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Kīnas kāpostu salāti ar gurkiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		756	35,14	23,17	100,83	616,300	0,750	8,147		

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Risotto ar vistas gaļu	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45		6,164	9,	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,	
kopā:		806	30,63	32,01	97,12	0,855	0,300	14,729		

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,	
Cūkgaļas veļtnītis tomātu mērcē	90	189	13,059	12,218	6,514	0,197		0,33	1,3,7	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		934	24,59	28,53	131,23	1,397	0,050	12,294		

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Bolonas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	300,		0,865		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Gurku un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585		
Tvaicēti zāle zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
Eļļas citrona mērce	10	52	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,	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		805	29,62	27,10	107,77	300,560	0,500	12,502		

Otrā izvēle										
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	80	215	12,37	16,612	3,458	0,08		0,026	1,3	
Vārīts gaļsais bulgurs	180	227	7,875	1,102	43,47	0,36		5,04	1,	
Gurku un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585		
Tvaicēti zāle zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,	
kopā:		786	32,53	27,35	98,10	0,795	0,250	10,301		

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Skābēnu zupa ar cūkgaļu	220	89	5,173	3,131	9,564	220,		2,33	1,3	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	250	462	23,25	26,116	33,92	250,		1,972	1,7	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85		
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75		
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:		778	35,33	34,40	79,85	470,210	0,140	10,202		

Otrā izvēle										
Skābēnu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	200,		2,118	1,3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cepta cūkgaļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08		0,068	1,3	
Peļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4,708	8,91	30,954	400,		3,65	1,	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85		
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		799	35,24	32,30	89,28	600,295	0,390	12,837		

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Peļēko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12,497	12,948	5,302	0,086		0,865	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565		
Saldā krējuma mērce ar kīpoloku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1,7	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,	
Salātu lapu maisījums ar Kīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55		0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		743	31,90	26,49	90,55	400,486	0	14,659		

Otrā izvēle										
Peļēko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	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 griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429		
Saldā krējuma mērce ar kīpoloku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1,7	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,	
Salātu lapu maisījums ar Kīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Eļļas citrona mērce	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					
Saldskābmaize	50	115	3,15	0,5	24,			2,25	1,	
kopā:		741	27,78	25,49	99,70	400,785	0,250	11,431		