

Nedēļas ēdienkarte
Grupā

5.-9.klase

	pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Cūkgalas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,602			0,424	1,
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,738	200,			1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815				1,305	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		764	32,89	25,98	98,18	201,022	0		9,236	

Otrā izvēle										
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Vistas gaļas frikasē	100	192	12,231	14,284	3,064	0,106			0,38	1:7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,738	200,			1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815				1,305	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		958	30,02	32,29	122,49	201,126	0		10,480	

	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1280,			3,605	1,
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,163	1,896	0,783	0,018			0,012	1:7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5		1,5	
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:		748	24,71	29,89	86,16	####	0,500		12,952	

Otrā izvēle										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Rīsi ar dārzeņiem	180	186	3,228	5,782	30,257	0,648			2,474	
Vistas filejas karbonāde	90	168	18,616	8,688	4,076	360,			0,101	1:3
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5		1,5	
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:		709	35,98	24,81	83,52	360,898	0,500		13,010	

	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	90,			0,259	3,
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05			0,034	1:7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rīvēti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
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:		755	29,66	25,29	100,88	90,300	3,600		5,178	

Otrā izvēle										
Krāsni cepti vistas gabaliņi	80	199	15,37	14,802	0,055	0,08			0,021	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05			0,034	1:7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rīvēti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
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:		741	30,91	25,96	94,58	0,380	3,600		6,128	

	ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8			2,164	4:9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgala saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	100,			0,528	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0,638	3,606	2,003	0,05	0,05		1,596	
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		747	29,21	24,98	97,74	101,100	0,050		14,628	

Otrā izvēle										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6			1,623	4:9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cepta cūkgalas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08			0,068	1:3
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	180	200	4,237	8,019	27,859	0,36			3,285	1,
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0,638	3,606	2,003	0,05	0,05		1,596	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		737	34,20	30,26	79,65	1,140	0,125		12,263	

	piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,		2,658	3:9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Sautēta cūkgala krējuma mērcē	100	177	11,196	13,645	2,536	0,802			0,236	1:7
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1		1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5		1,243	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		744	30,87	30,58	85,77	1,852	2,600		10,189	

Otrā izvēle										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,		2,658	3:9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	90,			0,243	3,
Kartupeļu biezpūtra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1		1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5		1,243	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		839	35,67	33,06	96,72	91,030	2,600		12,546	