

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

	pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Pusdienas										
Galas 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,
Cūkgalas strogonovs	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 dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zālie 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										
Galas 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 galas 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,
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zālie 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	32,67	118,43	1,610	0,250		11,928	

	otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Pusdienas										
Vistas galas 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,
Cūkgala saldiskābā 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 mērce	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 galas 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 cūkgalas 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 mērce	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, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgalu	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,
Saldiskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8				2,7	1,
Citronu biežpienkāms	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:		752	34,12	32,56	79,94	0,300	3,700		9,929	

Otrā izvēle										
Cūkgalas kotlete	75	237	13,526	18,307	4,516	0,3			0,629	1;3
Perļu grūbas ar dārzeņiem	180	200	4,237	8,019	27,859	0,36			3,285	1,
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	
Citronu biežpienkāms	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	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		789	31,72	36,90	82,20	0,710	3,700		7,959	

	ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
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 cūkgalas mērce	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 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					
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 gaļais 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 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					
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, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
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 mājās 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,
Kālu 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	86,96	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 mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202			0,016	1;7
Kālu 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	25,28	23,13	114,65	1,922	1,350		13,264	