

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

	pirmdienā, 10.novembris	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,
Cūkgaļas 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 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										
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 gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	267,			0,335	1;7
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 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:		843	24,86	26,10	113,24	268,250	0,250		11,662	

	otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
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,
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1			0,528	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	720,				1,
Tomātu un piena mērce	20	13	0,441	0,643	1,44	0,08				7,
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	100,	100,		1,064	
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:		885	34,38	33,66	108,44	820,380	100,000		6,849	

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 cūkgaļas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09			0,076	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Tomātu un piena mērce	20	13	0,441	0,643	1,44	0,08				7,
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
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:		714	36,53	26,84	80,95	0,550	0		6,919	

	trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	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 biežpienkrems	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										
Cūkgaļas 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 biežpienkrems	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	

	ceturtdienā, 13.novembris	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 grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Maltās cūkgaļas 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 grauzdīni	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 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	

	piektdienā, 14.novembris	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	90	185	14,99	12,595	2,879	0,08			0,228	1;3;4;7
Kartupeļu biešputra	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	
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	88,95	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 mērce	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	