

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase Bez piena

|                                    | pirmdiena, 20.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                       |            |              |                |              |              |              |               |              |          |
| Biešu zupa ar kāpostiem            | 200                   | 115        | 1,601        | 8,279          | 8,652        | 0,6          | 1,6          | 3,095         | 9,           |          |
| Vārīti rīsi                        | 200                   | 227        | 4,488        | 0,396          | 51,282       | 0,2          |              | 0,924         |              |          |
| Maltās gaļas tomātu mērce          | 120                   | 176        | 9,915        | 13,757         | 3,17         | 0,48         |              | 1,038         |              |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 50                    | 32         | 0,71         | 2,098          | 2,542        | 0,05         | 0,5          | 1,444         |              |          |
| Tvaicēti zaļie 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 citrusaugļiem             | 200                   | 3          | 0,068        | 0,032          | 0,46         |              |              | 0,064         |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |                       | <b>700</b> | <b>23,85</b> | <b>25,40</b>   | <b>92,95</b> | <b>1,530</b> | <b>2,100</b> | <b>11,130</b> |              |          |

|  | otrdiena, 21.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|--|----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|                                    |     |            |              |              |               |              |              |              |     |  |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----|--|
| <b>Pusdienas</b>                   |     |            |              |              |               |              |              |              |     |  |
| Rasoļņiks                          | 200 | 143        | 2,058        | 8,284        | 14,82         | 0,816        | 1,           | 2,71         | 9,  |  |
| Cūkgaļas kotlete                   | 70  | 221        | 12,624       | 17,087       | 4,215         | 0,28         |              | 0,587        | 1;3 |  |
| Vārīta pasta - makaroni            | 180 | 312        | 10,074       | 3,192        | 59,378        | 0,72         |              |              | 1,  |  |
| Baltā mērce                        | 50  | 38         | 0,063        | 0,705        | 7,97          | 0,05         |              |              |     |  |
| Biešu salāti ar eļļu               | 50  | 36         | 0,748        | 1,552        | 4,664         | 0,1          | 0,5          | 1,243        |     |  |
| Burkāni                            | 50  | 13         | 0,5          | 0,1          | 2,4           |              |              | 1,8          |     |  |
| Rudzu maize                        | 40  | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2          | 1,  |  |
| Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām | 200 | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24         |     |  |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>871</b> | <b>29,61</b> | <b>31,50</b> | <b>114,36</b> | <b>1,966</b> | <b>1,500</b> | <b>8,780</b> |     |  |

|  | trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|--|-----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|  |     |            |              |              |               |              |              |               |    |  |
|--|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----|--|
| <b>Pusdienas</b>                         |     |            |              |              |               |              |              |               |    |  |
| Bezlaktozes rīsu krēms                   | 40  | 86         | 1,241        | 5,643        | 6,945         | 0,019        | 2,           | 0,377         |    |  |
| Ogu ķīselis                              | 100 | 99         | 0,32         | 0,102        | 23,644        |              | 5,           | 0,993         |    |  |
| Vistas gaļa tomātu mērcē                 | 100 | 150        | 9,88         | 10,018       | 4,782         | 0,1          |              | 0,71          |    |  |
| Vārīti kartupeļi                         | 230 | 171        | 4,876        | 0,244        | 36,082        | 0,23         |              | 5,12          |    |  |
| Burkānu salāti ar sēkliņām               | 50  | 73         | 1,15         | 6,398        | 2,908         | 0,15         | 0,75         | 1,75          |    |  |
| Salātu lapu maisījums ar Ķīnas 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 citronu                         | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32          |              |              |               |    |  |
| Rudzu maize                              | 60  | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3           | 1, |  |
| <b>kopā:</b>                             |     | <b>787</b> | <b>23,56</b> | <b>27,98</b> | <b>106,07</b> | <b>0,504</b> | <b>8,000</b> | <b>12,863</b> |    |  |

|  | ceturtdiena, 23.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|--|-------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|  |     |            |              |              |              |              |              |               |    |  |
|--|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|--|
| <b>Pusdienas</b>                       |     |            |              |              |              |              |              |               |    |  |
| Pupiņu zupa                            | 200 | 137        | 5,425        | 6,491        | 14,215       | 1,12         |              | 5,563         | 9, |  |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 230 | 442        | 20,601       | 17,877       | 48,69        | 1,472        |              | 1,8           | 1, |  |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci   | 50  | 25         | 0,538        | 2,09         | 1,199        | 0,025        | 0,15         | 0,468         |    |  |
| Tomāti                                 | 50  | 9          | 0,5          | 0,1          | 1,3          |              |              | 0,5           |    |  |
| Rudzu maize                            | 60  | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1, |  |
| Ūdens ar citronu                       | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |               |    |  |
| <b>kopā:</b>                           |     | <b>771</b> | <b>32,29</b> | <b>27,46</b> | <b>95,84</b> | <b>2,617</b> | <b>0,150</b> | <b>11,631</b> |    |  |

|  | piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|--|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|  |     |            |              |              |              |              |              |               |       |  |
|--|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|
| <b>Pusdienas</b>                       |     |            |              |              |              |              |              |               |       |  |
| Skābeņu zupa                           | 200 | 102        | 3,045        | 5,134        | 10,575       | 0,8          |              | 2,838         | 1;3;9 |  |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē       | 90  | 275        | 14,342       | 20,05        | 8,34         | 0,36         |              | 0,601         | 1;3   |  |
| Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu    | 230 | 164        | 4,718        | 0,256        | 34,514       | 0,23         |              | 5,135         | 9,    |  |
| Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem | 50  | 25         | 0,694        | 1,594        | 1,894        | 0,2          |              | 1,323         |       |  |
| Gurķi ar dillēm                        | 50  | 6          | 0,325        | 0,105        | 0,941        |              |              | 0,285         |       |  |
| Eļļas citrona mērce                    | 5   | 41         | 0,005        | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001         |       |  |
| Rudzu maize                            | 60  | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1,    |  |
| Ūdens ar piparmētru                    | 200 |            |              |              |              |              |              | 0,32          |       |  |
| <b>kopā:</b>                           |     | <b>768</b> | <b>28,29</b> | <b>32,48</b> | <b>86,66</b> | <b>1,595</b> | <b>0,250</b> | <b>13,803</b> |       |  |