

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupā

### 5.-9.klase Bez piena

| otrdiena, 7.aprīlis                        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                                     | 200      | 102        | 3,263          | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254        |          |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 300      | 576        | 26,871         | 23,318       | 63,508       | 1,92         |              | 2,348        | 1,       |
| Tomāti                                     | 50       | 9          | 0,5            | 0,1          | 1,3          |              |              | 0,5          |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 50       | 32         | 0,891          | 2,426        | 2,223        | 0,05         | 0,1          | 0,614        |          |
| Elļas citrona mērce                        | 5        | 41         | 0,005          | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001        |          |
| Ūdens ar citrusaugļiem                     | 200      | 3          | 0,068          | 0,032        | 0,46         |              |              | 0,064        |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>867</b> | <b>35,04</b>   | <b>36,49</b> | <b>97,54</b> | <b>2,775</b> | <b>0,750</b> | <b>8,981</b> |          |

| trešdiena, 8.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|----------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|                                                     |     |            |              |              |              |              |               |               |     |
|-----------------------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| <b>Pusdienas</b>                                    |     |            |              |              |              |              |               |               |     |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē                    | 80  | 244        | 12,749       | 17,822       | 7,413        | 0,32         |               | 0,534         | 1,3 |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu                 | 200 | 143        | 4,103        | 0,223        | 30,012       | 0,2          |               | 4,465         | 9,  |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 50  | 33         | 0,532        | 2,819        | 1,508        | 0,05         | 0,1           | 1,025         |     |
| Vārītas bietes                                      | 50  | 21         | 0,75         | 0,05         | 4,2          |              |               | 1,25          |     |
| Kakao augu tauku krēms                              | 50  | 124        | 1,433        | 10,566       | 5,954        |              | 5,            | 0,608         |     |
| Ogu ķīselis                                         | 100 | 99         | 0,32         | 0,102        | 23,644       |              | 5,            | 0,993         |     |
| Ūdens ar citronu                                    | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |               |               |     |
| Rudzu maize                                         | 40  | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |               | 2,2           | 1,  |
| <b>kopā:</b>                                        |     | <b>771</b> | <b>23,40</b> | <b>32,20</b> | <b>93,13</b> | <b>0,570</b> | <b>10,100</b> | <b>11,075</b> |     |

| ceturtdiena, 9.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|                                        |     |            |              |              |              |              |              |               |    |
|----------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| <b>Pusdienas</b>                       |     |            |              |              |              |              |              |               |    |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu                | 200 | 103        | 4,01         | 5,621        | 8,947        | 0,2          |              | 3,276         |    |
| Vistas gaļa karija mērcē               | 100 | 151        | 9,801        | 11,044       | 2,806        | 0,1          |              | 0,378         |    |
| Vārīti griķi                           | 220 | 243        | 5,445        | 1,162        | 52,708       | 0,22         |              | 2,323         |    |
| Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem | 50  | 25         | 0,694        | 1,594        | 1,894        | 0,2          |              | 1,323         |    |
| Burkāni                                | 50  | 13         | 0,5          | 0,1          | 2,4          |              |              | 1,8           |    |
| Elļas citrona mērce                    | 5   | 41         | 0,005        | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001         |    |
| Saldskābmaize                          | 60  | 137        | 3,78         | 0,6          | 28,8         |              |              | 2,7           | 1, |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200 | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,16          |    |
| <b>kopā:</b>                           |     | <b>717</b> | <b>24,34</b> | <b>24,65</b> | <b>98,66</b> | <b>0,725</b> | <b>0,250</b> | <b>11,961</b> |    |

| piektdiena, 10.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
|------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|

|                                    |     |            |              |              |              |              |              |               |    |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| <b>Pusdienas</b>                   |     |            |              |              |              |              |              |               |    |
| Frikadeļu zupa                     | 200 | 99         | 4,917        | 3,177        | 12,239       | 0,22         |              | 2,156         | 9, |
| Vārīta vistas gaļa                 | 80  | 156        | 17,282       | 9,146        | 0,055        | 0,08         |              | 0,021         |    |
| Tomātu mērce                       | 50  | 28         | 0,678        | 1,128        | 3,642        | 0,05         |              | 0,613         |    |
| Vārīti kartupeļi                   | 230 | 171        | 4,876        | 0,244        | 36,082       | 0,23         |              | 5,12          |    |
| Biešu salāti                       | 50  | 42         | 0,712        | 2,548        | 4,04         | 0,1          | 0,05         | 1,188         |    |
| Salātu lapu maisījums ar burkāniem | 50  | 9          | 0,775        | 0,14         | 1,21         |              |              | 0,725         |    |
| Elļas citrona mērce                | 8   | 66         | 0,008        | 7,206        | 0,435        | 0,008        | 0,4          | 0,002         |    |
| Saldskābmaize                      | 80  | 183        | 5,04         | 0,8          | 38,4         |              |              | 3,6           | 1, |
| Ūdens ar piparmētru                | 200 |            |              |              |              |              |              | 0,32          |    |
| <b>kopā:</b>                       |     | <b>753</b> | <b>34,29</b> | <b>24,39</b> | <b>96,10</b> | <b>0,688</b> | <b>0,450</b> | <b>13,745</b> |    |