

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgāļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	190	378	1.064	5.89	68.4	0.76		3.23	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		877	23.30	36.77	101.18	1.063	0.450	9.776	

Otrā izvēle									
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	90	281	15.87	22.017	4.845	0.541		0.873	1;7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 3.septembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Plovs ar cūkgāļu	220	444	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		718	23.92	27.65	92.18	1.880	0.500	8.776	

Otrā izvēle									
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
trešdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	127	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		821	34.73	28.93	101.93	0.932	0	11.339	

Otrā izvēle									
Cepta vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 5.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Rivēts siers	25	85	6.2	6.7					7
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1.316	3.557	4.053	0.075	0.275	2.432	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		824	18.93	24.25	118.22	1.150	1.275	12.330	

Otrā izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
piekdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurts ar ogām	220	209	7.	3.806	36.452			1.302	7
kopā:		805	32.14	26.55	106.63	0.710	0.100	11.026	

Otrā izvēle									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.108	11.509	4.712	0.077		0.769	1;3;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68		3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
kopā:		781	23.17	33.06	89.65	1.150	1.950	11.374	

Otrā izvēle									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		735	25.70	30.29	89.13	0.846	0.450	10.690	

Otrā izvēle									
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		768	30.51	31.71	86.35	1.226	1.000	12.443	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	199	11.694	11.294	11.743	0.367		0.675	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	150	8.157	6.834	13.751	1.	1.25	1.821	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		910	31.17	30.07	115.38	2.200	3.250	11.212	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.153	2.772	0.216		0.214	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		1.5		7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		762	34.47	28.17	90.97	1.300	9.000	8.764	

Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7