

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16,759	18,886	2,826	0,551		0,536	1,7,9
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>759</b>	<b>33,69</b>	<b>33,12</b>	<b>81,32</b>	<b>1,031</b>	<b>0,800</b>	<b>10,283</b>	

otrdiena, 15.oktobris	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	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Bumbieris	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>799</b>	<b>29,76</b>	<b>32,76</b>	<b>94,01</b>	<b>1,730</b>	<b>0,400</b>	<b>20,514</b>	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Biešu salāti	100	84	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
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334		5,	1,455	
Putukrējums	30	80	0,627	0,753	5,631		4,5	0,09	6,7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>26,27</b>	<b>23,63</b>	<b>100,30</b>	<b>0,710</b>	<b>9,600</b>	<b>11,629</b>	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>36,72</b>	<b>35,13</b>	<b>97,20</b>	<b>0,550</b>	<b>1,500</b>	<b>9,464</b>	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0,08		0,124	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
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
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>34,00</b>	<b>26,67</b>	<b>106,31</b>	<b>0,680</b>	<b>0</b>	<b>11,608</b>	