

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 5.-9.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250.00	114.21	3.41	5.40	12.65	0.25		4.81	9
Cūkgaļas gulašs	100.00	204.41	11.76	15.55	4.51	0.10		0.25	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
mērci	90.00	86.49	0.99	8.26	2.55	0.01	0.45	1.09	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>814.00</b>	<b>25.16</b>	<b>31.70</b>	<b>105.54</b>	<b>0.56</b>	<b>1.45</b>	<b>14.08</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 5.-9.klase

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200.00	72.05	4.25	3.19	6.42	0.21		1.38	1;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200.00	439.45	11.87	19.94	45.95	0.68		3.61	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80.00	45.71	1.00	1.90	5.97	0.40	1.20	2.44	7;9
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
<b>kopā:</b>		<b>777.00</b>	<b>27.22</b>	<b>31.59</b>	<b>87.69</b>	<b>1.29</b>	<b>1.20</b>	<b>9.62</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 5.-9.klase

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.81	12.29	13.04	4.94	0.07		0.28	1;3
Vārīti kartupeļi	230.00	171.15	4.88	0.24	36.08	0.23		5.12	
Skābā krējuma mērce	80.00	90.09	1.31	7.76	3.76	0.08		0.36	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100.00	74.11	0.93	5.19	5.96	0.30	1.50	3.35	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200.00	122.64	5.66	3.03	18.25			1.03	7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>801.00</b>	<b>28.80</b>	<b>30.42</b>	<b>100.48</b>	<b>0.68</b>	<b>1.50</b>	<b>14.34</b>	

**Nedēļas ēdienkarte****Grupa: 5.-9.klase**

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200.00	142.36	5.78	7.60	12.48	0.20		3.31	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Vārīta pasta - makaroni	180.00	357.64	1.01	5.58	64.80	0.72		3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40.00	44.43	1.30	2.81	3.58	0.16		0.01	7
Siers	30.00	102.00	7.44	8.04					7
Biešu salāti	90.00	75.38	1.28	4.59	7.27	0.36	0.09	2.14	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>933.00</b>	<b>25.35</b>	<b>34.49</b>	<b>118.71</b>	<b>1.44</b>	<b>0.09</b>	<b>11.62</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 5.-9.klase

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200.00	97.88	2.89	5.52	9.08	0.20	0.66	3.04	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70.00	140.70	9.77	9.39	4.13	0.07		0.84	1;3;7
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Kausētā siera mērce	60.00	96.79	3.96	7.64	2.93	0.24		0.06	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100.00	59.41	1.32	3.30	6.06	0.10		3.10	
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
<b>kopā:</b>		<b>841.00</b>	<b>32.53</b>	<b>32.81</b>	<b>102.83</b>	<b>0.81</b>	<b>0.66</b>	<b>10.16</b>	