

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

| pirmdiena, 23.septembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas 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 | |
| kopā: | | 761.00 | 24.86 | 31.10 | 94.14 | 0.56 | 1.45 | 12.08 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

| otrdiena, 24.septembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem | 200.00 | 78.01 | 3.10 | 4.08 | 7.34 | 0.50 | | 2.77 | 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 | 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 |
| kopā: | | 783.00 | 26.07 | 32.48 | 88.62 | 1.58 | 1.20 | 11.02 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

| trešdiena, 25.septembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 |
| kopā: | | 747.00 | 28.50 | 29.82 | 89.08 | 0.68 | 1.50 | 12.34 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

| ceturtdiena, 26.septembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Maltās gaļas zupa | 200.00 | 129.57 | 8.12 | 5.82 | 11.00 | 0.20 | | 3.10 | 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 | 100.00 | 83.76 | 1.43 | 5.10 | 8.08 | 0.40 | 0.10 | 2.38 | |
| Rudzu maize | 40.00 | 103.60 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.20 | 1 |
| Piens | 200.00 | 96.00 | 6.40 | 4.00 | 9.00 | | | | 7 |
| kopā: | | 927.00 | 29.26 | 32.90 | 116.67 | 1.48 | 0.10 | 10.74 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

| piektdiena, 27.septembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Ūdens ar citronu | 200.00 | 3.55 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | |
| Rudzu maize | 40.00 | 103.60 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.20 | 1 |
| kopā: | | 749.00 | 26.20 | 28.87 | 94.15 | 0.81 | 0.66 | 10.16 | |