

## 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	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0.104			0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45		1.089	
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	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>817</b>	<b>25.16</b>	<b>31.70</b>	<b>105.54</b>	<b>0.563</b>	<b>1.450</b>		<b>14.081</b>	

	otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214			1.378	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68			3.605	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2		2.441	7;9
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>27.22</b>	<b>31.59</b>	<b>87.69</b>	<b>1.294</b>	<b>1.200</b>		<b>9.624</b>	

	trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07			0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08			0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5		3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25				1.03	7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>28.80</b>	<b>30.42</b>	<b>100.48</b>	<b>0.680</b>	<b>1.500</b>		<b>14.336</b>	

	ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2			3.308	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72			3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16			0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04						7
Biešu salāti	90	76	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09		2.138	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>935</b>	<b>25.35</b>	<b>34.49</b>	<b>118.71</b>	<b>1.440</b>	<b>0.090</b>		<b>11.617</b>	

	piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66		3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.77	9.389	4.132	0.066			0.841	1;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24			0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.1			3.1	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>32.53</b>	<b>32.81</b>	<b>102.83</b>	<b>0.806</b>	<b>0.660</b>		<b>10.163</b>	