

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>28.44</b>	<b>31.74</b>	<b>107.75</b>	<b>0.920</b>	<b>0</b>	<b>11.999</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārīti makaroni	170	273	8.364	5.304	47.532	0.34		2.312	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>783</b>	<b>26.69</b>	<b>30.05</b>	<b>99.16</b>	<b>0.647</b>	<b>13.160</b>	<b>8.993</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>883</b>	<b>34.06</b>	<b>32.98</b>	<b>110.91</b>	<b>0.630</b>	<b>0.160</b>	<b>10.723</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>735</b>	<b>29.67</b>	<b>28.68</b>	<b>86.40</b>	<b>1.060</b>	<b>0</b>	<b>15.990</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0.28		2.164	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>31.26</b>	<b>34.96</b>	<b>100.23</b>	<b>1.324</b>	<b>1.200</b>	<b>14.215</b>	