

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| <b>pirmdiena, 15.septembris</b>    | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem   | 200             | 136         | 4.538                 | 8.452        | 10.479            | 0.6          | 2.            | 2.658               | 3;9             |
| Krējums skābs                      | 10              | 20          | 0.26                  | 2.           | 0.27              |              |               |                     | 7.              |
| Boloņas mērce ar cūkgaļu           | 100             | 144         | 8.4                   | 10.461       | 4.071             | 0.3          |               | 0.865               |                 |
| Vārīta pasta - makaroni            | 200             | 397         | 1.12                  | 6.2          | 72.               | 0.8          |               | 3.4                 | 1.              |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80              | 43          | 1.203                 | 2.566        | 3.71              | 0.32         | 0.24          | 2.455               |                 |
| Rudzu maize                        | 40              | 104         | 3.44                  | 0.56         | 20.08             |              |               | 2.2                 | 1.              |
| Piens                              | 200             | 96          | 6.4                   | 4.           | 9.                |              |               |                     | 7.              |
| Īdens ar apelsīniem                | 200             | 4           | 0.1                   | 0.02         | 0.83              |              |               | 0.24                |                 |
| <b>kopā:</b>                       |                 | <b>944</b>  | <b>25.46</b>          | <b>34.26</b> | <b>120.44</b>     | <b>2.020</b> | <b>2.240</b>  | <b>11.818</b>       |                 |

| <b>otrdiena, 16.septembris</b>                    | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| Kirbju biezenzupa                                 | 200             | 131         | 2.339                 | 8.754        | 10.46             | 0.2          |               | 4.082               | 7;9             |
| Baltmaizes grauzdiņi                              | 20              | 56          | 1.56                  | 0.82         | 10.28             | 0.02         |               | 0.76                | 1.              |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem                      | 120             | 144         | 13.021                | 9.35         | 1.873             | 0.48         |               | 1.069               |                 |
| Vārīti risi                                       | 250             | 284         | 5.61                  | 0.495        | 64.103            | 0.25         |               | 1.155               |                 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 100             | 55          | 1.123                 | 4.68         | 2.608             | 0.005        | 0.25          | 1.229               |                 |
| Piens                                             | 200             | 96          | 6.4                   | 4.           | 9.                |              |               |                     | 7.              |
| Īdens ar ogām                                     | 200             | 4           | 0.08                  | 0.04         | 0.55              |              |               |                     |                 |
| <b>kopā:</b>                                      |                 | <b>769</b>  | <b>30.13</b>          | <b>28.14</b> | <b>98.87</b>      | <b>0.955</b> | <b>0.250</b>  | <b>8.295</b>        |                 |

| <b>trešdiena, 17.septembris</b>    | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm       | 200             | 113         | 8.462                 | 4.808        | 8.771             | 0.2          |               | 1.384               | 1;3             |
| Krējums skābs                      | 10              | 20          | 0.26                  | 2.           | 0.27              |              |               |                     | 7.              |
| Cūkgaļas kotlete                   | 70              | 220         | 12.541                | 17.058       | 3.904             | 0.28         |               | 0.466               | 1;3             |
| Kartupeļu biežputra                | 220             | 186         | 5.955                 | 2.096        | 34.786            | 0.22         |               | 4.62                | 7.              |
| Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci | 80              | 41          | 0.636                 | 3.36         | 1.963             | 0.04         | 0.24          | 0.607               |                 |
| Rudzu maize                        | 60              | 155         | 5.16                  | 0.84         | 30.12             |              |               | 3.3                 | 1.              |
| Īdens ar apelsīniem                | 200             | 4           | 0.1                   | 0.02         | 0.83              |              |               | 0.24                |                 |
| <b>kopā:</b>                       |                 | <b>739</b>  | <b>33.11</b>          | <b>30.18</b> | <b>80.64</b>      | <b>0.740</b> | <b>0.240</b>  | <b>10.617</b>       |                 |

| <b>ceturtdiena, 18.septembris</b>  | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| Vistas gaļas gulašs                | 100             | 151         | 9.676                 | 9.926        | 5.443             | 0.1          |               | 0.71                |                 |
| Vārīti griķi                       | 220             | 243         | 5.445                 | 1.162        | 52.708            | 0.22         |               | 2.323               |                 |
| Biešu - burkānu salāti             | 80              | 65          | 1.08                  | 4.104        | 5.936             | 0.16         | 0.08          | 2.264               |                 |
| Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu | 60              | 230         | 3.565                 | 14.985       | 20.353            |              | 5.16          | 1.207               | 1;7             |
| Zemeņu mērce                       | 100             | 52          | 0.64                  | 0.32         | 11.196            |              | 5.            | 1.28                |                 |
| Īdens ar citronu                   | 200             | 4           | 0.07                  | 0.06         | 0.32              |              |               |                     |                 |
| <b>kopā:</b>                       |                 | <b>745</b>  | <b>20.48</b>          | <b>30.56</b> | <b>95.96</b>      | <b>0.480</b> | <b>10.240</b> | <b>7.784</b>        |                 |

| <b>piektdiena, 19.septembris</b>      | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                      |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| Biešu zupa ar kartupeļiem             | 200             | 67          | 1.684                 | 2.213        | 9.861             | 0.2          | 0.6           | 2.956               | 9.              |
| Krējums skābs                         | 10              | 20          | 0.26                  | 2.           | 0.27              |              |               |                     | 7.              |
| Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu | 250             | 492         | 21.239                | 24.788       | 45.216            | 1.           |               | 2.529               | 1;7             |
| Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem     | 60              | 26          | 0.852                 | 1.918        | 1.749             | 0.06         | 0.3           | 0.744               |                 |
| Rudzu maize                           | 60              | 155         | 5.16                  | 0.84         | 30.12             |              |               | 3.3                 | 1.              |
| Īdens ar ogām                         | 200             | 4           | 0.08                  | 0.04         | 0.55              |              |               |                     |                 |
| <b>kopā:</b>                          |                 | <b>763</b>  | <b>29.28</b>          | <b>31.80</b> | <b>87.77</b>      | <b>1.260</b> | <b>0.900</b>  | <b>9.529</b>        |                 |