

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaulumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27					7
Cūkgālas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306			0.237	1,7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45		0.932	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73				0.4	
kopā:		702	24.89	28.21	86.47	0.796	0.450		9.728	

Otrā Izvēle										
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27					7
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2			0.443	7,9
Vārtas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2			2.53	1
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.2	1.		2.486	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73				0.4	
kopā:		769	27.85	25.31	104.84	0.800	1.000		14.106	

	otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaulumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
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
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	230	507	13.65	22.928	52.847	0.782			4.146	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35		3.013	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
kopā:		757	18.98	32.26	88.16	1.252	1.950		12.205	

Otrā Izvēle										
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
Cūkgālas un dārzenu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9			5.588	7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.4	0.5		2.55	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4				3.6	1
kopā:		709	23.89	30.08	83.76	1.500	1.100		14.984	

	trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaulumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	150	207	16.276	14.687	2.342	0.6			1.336	
Vārti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Tomātu un piena mērcē	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202			0.016	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8			2.376	7
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412		0.223	1,3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	17.088	6.					
kopā:		787	30.02	27.71	104.10	2.270	12.412		8.848	

Otrā Izvēle										
Vārti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22			2.323	
Tomātu un piena mērcē	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202			0.016	1,7
Kāpostu un cūkgālas kotlete	70	157	9.029	6.675	14.927	1.414			0.717	1,3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2		2.05	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412		0.223	1,3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	17.088	6.					
kopā:		827	23.11	23.01	132.76	2.384	12.612		5.329	

	ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaulumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2			4.082	7,9
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1
Maltas cūkgālas mērcē	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	1,7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.123	2.858	8.139	0.27	0.45		2.088	
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	
kopā:		745	23.97	23.34	107.35	1.080	1.450		11.843	

Otrā Izvēle										
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2			4.082	7,9
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1
Maltas cūkgālas veltnītis	80	216	15.652	14.395	5.777	0.111			0.408	1,3;7
Vārtis gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.			5.6	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35		0.847	
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	
kopā:		831	32.04	32.04	98.17	4.328	1.350		15.141	

	piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaulumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Rasolņiks	200	144	2.058	8.284	14.82	0.816	1.		2.71	9
Cepla zivs mājas gaumē	80	202	14.878	10.599	11.514	0.08			0.037	1,3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5		2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		720	28.91	23.82	93.66	1.196	1.500		13.867	

Otrā Izvēle										
Rasolņiks	200	144	2.058	8.284	14.82	0.816	1.		2.71	9
Vistas gaļas bumbina ar rīsiem	90	199	11.694	11.294	11.743	0.367			0.675	1,3
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Saldā krējuma mērcē ar kļiploku	50	54	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5		2.885	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		856	25.20	31.31	114.96	1.733	2.500		11.208	