

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.981	4.497	0.204		0.447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		851	35.67	33.00	101.41	1.254	0	6.619	

Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti rīsi	200	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	100	75	1.03	6.713	3.013			0.941	10.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		809	32.50	32.69	93.82	0.750	0	13.142	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17.368	18.309	47.31	1.2		4.178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		857	26.45	31.14	115.41	2.500	2.250	13.489	

Otrā izvēle									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar malto cūkgaļu	300	298	17.863	16.916	18.426	0.6		6.968	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	100	38	1.169	2.229	2.975			1.178	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		717	27.09	28.78	84.57	1.600	0.750	14.572	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.427	14.728	4.817	0.32		0.671	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Zemeņu jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		793	31.97	27.83	101.71	0.980	0	12.887	

Otrā izvēle									
Cūkgaļas kotlete	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Kausētā siera mērce	75	125	5.214	9.58	4.18	0.303		0.072	1;7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Zemeņu jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		839	30.19	25.90	120.41	0.633	0	7.100	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīta pasta	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		826	36.95	32.72	93.97	0.450	0	8.108	

Otrā izvēle									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.



Daily

Anna Šulcsteina
medfela
2019.09.26

Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		746	25.55	26.20	99.70	0.900	5.300	13.280	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete	80	185	12.183	13.482	3.152			0.335	1;7
Kartupeļu biezenis	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		767	31.71	27.26	94.66	1.350	5.000	13.465	
Otrā izvēle									
Škelto zirņu zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete	80	163	10.823	11.887	2.585	0.402		0.572	1;7
Vārīti griķi	250	319	11.432	2.705	59.452			6.774	1.
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	100	53	1.535	4.009	2.69			1.172	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		821	35.15	25.81	106.60	1.202	5.000	14.682	