

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	----------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

## pirmdienā, 2.septembris

### Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Cūkgaļas gulašs	90	185	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0,9879	8,2615	2,5527	0	0,0004	1,0891	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

**Diena kopā :**

896,894 23,352 37,079 104,779 0,001 0, 9,946  
**896,894 23,352 37,079 104,779 0,001 0, 9,946**

## otrdiena, 3.septembris

### Pusdienas

Borščs	250	128	4,0788	6,9366	12,1202	0,001	0,0005	4,0674	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,2514	14,0952	23,698	0,0007	0	9,3678	9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1

Kopā:

**Diena kopā :**

728,993 30,34 26,162 89,978 0,002 0,001 18,145  
**728,993 30,34 26,162 89,978 0,002 0,001 18,145**

## trešdiena, 4.septembris

### Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14,0469	14,9001	5,6474	0,0001	0	0,3188	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,2261	2,1908	36,3676	0,0002	0	4,83	7
Gurķi ar dillēm	90	12	0,585	0,189	1,6938	0	0	0,513	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	

Kopā:

**Diena kopā :**

762,21 30,682 21,3 109,087 0, 0 9,406  
**762,21 30,682 21,3 109,087 0, 0 9,406**

## ceturtdiena, 5.septembris

### Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltās gaļas tomātu mērce	110	162	9,091	12,6102	2,8752	0,0004	0	0,9515	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,3163	3,5571	4,0531	0,0001	0,0003	2,4323	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100								
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	

Kopā:

**Diena kopā :**

710,089 24,547 25,225 94,093 0,001 0,001 11,459  
**710,089 24,547 25,225 94,093 0,001 0,001 11,459**

## piektdiena, 6.septembris

### Pusdienas

Zivju zupa	200	57	6,0834	0,4093	6,9982	0,0002	0	3,128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0,5422	7,3732	1,6468	0,0001	0	0,0478	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Auglis	100								
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1

Kopā:

**Diena kopā :**

778,009 35,113 26,273 96,863 0,001 0 10,404  
**778,009 35,113 26,273 96,863 0,001 0 10,404**