

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas			Tauki		Ogļhidrāti		Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģiski
		(kkal)												
<b>pirmdiena, 16.septembris</b>														
<b>Pusdienas</b>														
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0008	0	3,173						
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7					
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905						
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1					
Gurķi	120	15	0,72	0,24	2,16	0	0	0,6						
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7					
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0						
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1					
<i>Kopā:</i>		<i>864,418</i>	<i>23,691</i>	<i>34,08</i>	<i>102,247</i>	<i>0,002</i>	<i>0</i>	<i>9,164</i>						
<b>Diena kopā :</b>		<b>864,418</b>	<b>23,691</b>	<b>34,08</b>	<b>102,247</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>9,164</b>						
<b>otrdiena, 17.septembris</b>														
<b>Pusdienas</b>														
Mājas soļanka	200	124	6,5378	5,8874	10,869	0,0008	0,001	1,457	1,7					
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7					
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviest	300	236	19,5	8,6865	18,315	0,0003	0	6,264						
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501						
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					
<i>Kopā:</i>		<i>770,804</i>	<i>34,087</i>	<i>30,3</i>	<i>86,289</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>14,932</i>						
<b>Diena kopā :</b>		<b>770,804</b>	<b>34,087</b>	<b>30,3</b>	<b>86,289</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>14,932</b>						
<b>trešdiena, 18.septembris</b>														
<b>Pusdienas</b>														
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3					
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1,7,9					
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452						
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,						
Rīsu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7					
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32						
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1					
<i>Kopā:</i>		<i>815,625</i>	<i>30,55</i>	<i>36,952</i>	<i>87,48</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>11,585</i>						
<b>Diena kopā :</b>		<b>815,625</b>	<b>30,55</b>	<b>36,952</b>	<b>87,48</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>11,585</b>						
<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>														
<b>Pusdienas</b>														
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,3711	4,0639	8,9233	0,0004	0	3,6555	9					
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7					
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038						
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112						
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95						
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0						
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1					
<i>Kopā:</i>		<i>727,857</i>	<i>24,838</i>	<i>26,026</i>	<i>96,242</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>12,056</i>						
<b>Diena kopā :</b>		<b>727,857</b>	<b>24,838</b>	<b>26,026</b>	<b>96,242</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>12,056</b>						
<b>piektdiena, 20.septembris</b>														
<b>Pusdienas</b>														
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9					
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7					
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,6305	4,3348	2,0136	0,0003	0	0,4806	1;11;3;4					
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7					
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7					
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,0001	0	0,72	7					
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7					
Ūdens ar cidonijām	0	0	0	0	0	0	0	0						
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1					
<i>Kopā:</i>		<i>728,089</i>	<i>33,522</i>	<i>27,742</i>	<i>83,543</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>12,835</i>						
<b>Diena kopā :</b>		<b>728,089</b>	<b>33,522</b>	<b>27,742</b>	<b>83,543</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>12,835</b>						