

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

|                                                       | Enerģētiskā vērtība |                 | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
|                                                       | Svars (g)           | (kkal)          |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>pirmdiena, 14.septembris</b>                       |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| Borščs                                                | 250                 | 128             | 4.0788         | 6.9366        | 12.1202        | 1.           | 0.5          | 4.0674        |          |
| Krējums skābs                                         | 10                  | 20              | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem                          | 100                 | 146             | 10.851         | 10.7915       | 1.561          | 0.4          | 0            | 0.8905        |          |
| Vārīti griķi                                          | 230                 | 254             | 5.6925         | 1.2144        | 55.1034        | 0.23         | 0            | 2.4288        |          |
| Gurķi ar krējumu                                      | 100                 | 50              | 1.             | 4.16          | 1.98           | 0            | 0            | 0.4           | 7.       |
| Augļu un ogu dzēriens                                 | 200                 | 96              | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Rudzu maize                                           | 60                  | 155             | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1.       |
| <i>Kopā:</i>                                          |                     | <i>849.504</i>  | <i>33.042</i>  | <i>29.943</i> | <i>110.155</i> | <i>1.63</i>  | <i>0.5</i>   | <i>11.087</i> |          |
| <i>Diena kopā :</i>                                   |                     | <i>1698.683</i> | <i>65.209</i>  | <i>60.195</i> | <i>220.223</i> | <i>3.03</i>  | <i>1.</i>    | <i>20.809</i> |          |
| <b>otrdiena, 15.septembris</b>                        |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| Ziedkāpostu zupa                                      | 250                 | 100             | 3.4492         | 5.4646        | 9.1628         | 0.25         | 0            | 5.4873        | 9.       |
| Krējums skābs                                         | 5                   | 10              | 0.13           | 1.            | 0.135          | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Plovs ar vistas gaļu                                  | 250                 | 465             | 17.4855        | 13.9885       | 66.774         | 1.           | 0            | 3.0942        |          |
| Burkānu salāti ar sezama sekliņām                     | 100                 | 94              | 2.3515         | 7.524         | 5.2371         | 0.2          | 0            | 4.124         | 11.      |
| 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>912.443</i>  | <i>28.906</i>  | <i>28.907</i> | <i>132.329</i> | <i>1.45</i>  | <i>0</i>     | <i>16.416</i> |          |
| <i>Diena kopā :</i>                                   |                     | <i>1675.957</i> | <i>57.362</i>  | <i>58.507</i> | <i>225.371</i> | <i>3.5</i>   | <i>0</i>     | <i>30.551</i> |          |
| <b>trešdiena, 16.septembris</b>                       |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| Cūkgaļas teftelis                                     | 80                  | 178             | 11.1801        | 10.8445       | 8.6437         | 0            | 0            | 0.4617        | 1;3;7    |
| Vārīti kartupeļi                                      | 200                 | 149             | 4.24           | 0.212         | 31.376         | 0.2          | 0            | 4.452         |          |
| Siera mērce ar ķiploku                                | 20                  | 28              | 0.5969         | 2.4888        | 0.6609         | 0            | 0            | 0.0112        | 1;7      |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu                   | 80                  | 75              | 1.0392         | 6.1416        | 3.9691         | 0.08         | 0.24         | 2.244         |          |
| Uzpūtenis                                             | 50                  | 107             | 1.5508         | 7.0541        | 9.2808         | 0            | 2.5          | 0.1109        | 7.       |
| Piens                                                 | 200                 | 96              | 6.4            | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Rudzu maize                                           | 20                  | 52              | 1.72           | 0.28          | 10.04          | 0            | 0            | 1.1           | 1.       |
| <i>Kopā:</i>                                          |                     | <i>782.447</i>  | <i>27.047</i>  | <i>31.123</i> | <i>96.615</i>  | <i>0.28</i>  | <i>7.74</i>  | <i>9.373</i>  |          |
| <i>Diena kopā :</i>                                   |                     | <i>1577.565</i> | <i>59.753</i>  | <i>58.495</i> | <i>199.612</i> | <i>1.58</i>  | <i>15.24</i> | <i>18.213</i> |          |
| <b>ceturtdiena, 17.septembris</b>                     |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| Dārzeņu biezeņzupa                                    | 250                 | 159             | 1.8225         | 12.7575       | 9.4625         | 0.25         | 0            | 3.7225        |          |
| Baltmaizes grauzdiņi                                  | 20                  | 56              | 1.56           | 0.82          | 10.28          | 0.02         | 0            | 0.76          | 1.       |
| Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu                 | 230                 | 438             | 19.366         | 15.3076       | 54.0707        | 0.92         | 0            | 0.5784        | 1;7      |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100                 | 36              | 1.2424         | 2.4719        | 2.5361         | 0            | 0            | 1.2107        |          |
| Augļu un ogu dzēriens                                 | 200                 | 96              | 6.4            | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Rudzu maize                                           | 0                   | 0               | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 1.       |
| <i>Kopā:</i>                                          |                     | <i>784.769</i>  | <i>30.391</i>  | <i>35.357</i> | <i>85.349</i>  | <i>1.19</i>  | <i>0</i>     | <i>6.272</i>  |          |
| <i>Diena kopā :</i>                                   |                     | <i>1584.888</i> | <i>59.697</i>  | <i>70.846</i> | <i>174.47</i>  | <i>2.06</i>  | <i>0</i>     | <i>21.189</i> |          |
| <b>piektdiena, 18.septembris</b>                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                      |                     |                 |                |               |                |              |              |               |          |
| Zivju zupa ar dārzeņiem                               | 250                 | 115             | 6.2988         | 5.4492        | 9.8738         | 1.           | 0            | 4.785         | 4.       |
| Krējums skābs                                         | 10                  | 20              | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Cūkgaļas gulašs                                       | 100                 | 204             | 11.7605        | 15.5467       | 4.509          | 0.1          | 0            | 0.247         | 1;7      |
| Kartupeļu biezenis                                    | 250                 | 186             | 5.3            | 0.265         | 39.22          | 0.25         | 0            | 5.565         |          |
| Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci              | 100                 | 89              | 1.48           | 5.51          | 8.01           | 0.2          | 0            | 2.05          | 10;3;7   |
| Ūdens ar cidonijām                                    | 200                 | 4               | 0.04           | 0.05          | 0.73           | 0            | 0            | 0.4           |          |
| Rudzu maize                                           | 60                  | 155             | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1.       |
| <i>Kopā:</i>                                          |                     | <i>773.27</i>   | <i>30.299</i>  | <i>29.661</i> | <i>92.733</i>  | <i>1.55</i>  | <i>0</i>     | <i>16.347</i> |          |
| <i>Diena kopā :</i>                                   |                     | <i>1542.012</i> | <i>61.741</i>  | <i>56.347</i> | <i>191.178</i> | <i>3.355</i> | <i>0</i>     | <i>30.369</i> |          |