

Nedēļas pusdienu ēdienkarte 5. oktobris - 9. oktobris

5. - 12. klase

Pirmdiena, 5. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Frikadeļu zupa ar krējumu	200/24/8	8.575	9.098	17.568	186.454	3, 7, 9
Vārīti makaronu ar sieru	180/35	16.715	15.139	51.164	407.767	1, 7
Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.607	0.709	1.88	16.329	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	100	2.8	2.5	4.7	52.5	7
<b>Kopā:</b>		<b>30.125</b>	<b>28.016</b>	<b>113.126</b>	<b>825.148</b>	

Otrdiena, 6. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Zirņu zupa	250	9.605	4.15	19.913	155.422	9
Vistas gaļas kotletes	60	9.306	10.446	11.617	177.706	1, 3
Kartupeļu biezenis	200	4.377	4.75	37.33	209.578	7
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	0.779	2.513	2.455	35.553	
Ogu dzēriens (upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	200	5.6	5	9.4	105	7
<b>Kopā:</b>		<b>31.135</b>	<b>27.429</b>	<b>118.853</b>	<b>846.813</b>	

Trešdiena, 7. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Maltā cūkgaļa saldo krējuma mērcē	40/20	8.594	17.199	1.755	196.187	1, 7
Griķi vārīti	180	10.06	2.828	53.228	278.604	
Biezpiena deserts ar upeņu ķīseli	70/150	9.54	5.54	23.42	181.7	7
Ābolu biešu salāti	75	1.755	1.731	12.972	74.487	
Zemeņu dzēriens	200	0.044	0	13.666	54.84	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
<b>Kopā:</b>		<b>31.421</b>	<b>27.868</b>	<b>130.755</b>	<b>899.516</b>	

**Ceturtdiena, 8. oktobris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Biešu zupa ar krējumu</b>	250/8	4.911	8.575	19.736	175.763	7, 9
<b>Cīsiņi doktora bezE</b>	75	5.46	13.19	33.59	274.91	7
<b>Vārīti rīsi</b>	150	5.012	2.618	51.021	247.694	
<b>Tomātu mēce</b>	15	0.246	3.005	0.28	29.149	1, 7
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām</b>	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
<b>Apelsīnu sīrupa dzēriens</b>	200	0	0	12.1	48.4	
<b>Rudzu maize</b>	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
<b>Kopā:</b>		<b>18.794</b>	<b>33.052</b>	<b>138.945</b>	<b>928.424</b>	

**Piektdiena, 9. oktobris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem</b>	45/45	13.773	18.853	4.636	243.313	1, 7
<b>Vārīti makaroni</b>	150	7.2	3.218	42.6	228.162	1
<b>Vitamīnu salāti</b>	50	0.559	2.576	3.168	38.092	
<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
<b>Rudzu maize</b>	70	4.27	0.84	38.63	179.16	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
<b>Kopā:</b>		<b>26.602</b>	<b>26.302</b>	<b>111.319</b>	<b>788.402</b>	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.