

Nedēļas pusdienu ēdienkarte (2. variants) 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>
Maltā cūkgaļa sarkanāja mērcē	40/30	13.893	19.875	9.518	272.519	1, 7
Vārīti griķi	180	10.836	2.838	53.406	282.51	
Kāpostu gurķu salāti ar eļļu	75	1.2	3.35	3.75	49.95	
Ogu dzēriens(upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	70	4.27	0.84	28.63	139.16	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
Kopā:		30.239	26.903	107.728	793.995	

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>
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	20.351	18.1	40.466	406.168	
Burkānu salāti ar rozīnēm	70	0.884	3.593	14.777	94.981	
Biezpiena deserts ar jāņogu mērci	70/120	6.5	8.8	35.018	245.272	7
Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Kopā:		29.87	30.913	104.576	816.001	

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>
Cepta vistas fileja ar kartupeļu biezeni	60/160/50	23.258	21.881	55.11	510.401	1, 3, 7
Vitaminu salāti ar eļļu	75	0.839	3.864	4.752	57.14	
Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0	24.114	96.988	
Rudzu maize	70	4.278	0.84	28.63	139.192	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
Kopā:		28.508	26.585	112.606	803.721	

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>
Cūkgaļas plov	250	18.225	22.515	59	511.535	
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.726	
Ogu uzputēnis ar pienu	150/150	6.335	3.95	41.12	225.37	7
Baltmaize	36	1	0.8	18	83.2	1
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Kopā:		27.038	30.067	120.019	858.831	

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>
Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krēj.	200/30	18.288	20.735	44.359	437.203	1, 3, 7
Biešu- marinētu gurķu salāti	70	0.889	3.809	6.258	62.869	
Piena ķīselis ar sulas mērci	140/100	3.651	3.164	40.992	207.048	7
Rudzu maize	70	4.278	0.84	28.63	139.192	1
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
Kopā:		27.106	28.548	120.239	846.312	

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