

Nedēļas pusdienu ēdienkarte 12. - 16. oktobris

5. - 12. klase

Pirmdiena, 12. 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>
Vegetāra pupiņu zupa ar krējumu	200/24/8	8.575	9.098	17.568	186.454	7, 9
Makaroni ar gaļu	250	20.351	18.1	40.466	406.168	1
Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	60	1.533	3.302	3.201	48.654	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maīze	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Kopā:		31.887	31.07	99.049	803.374	

Otrdiena, 13. 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>
Zivju zupa	250	5.965	3.714	19.246	134.27	9
Vistas gaļas mērcē	35/30	9.796	12.72	3.093	196.187	1, 7
Griķi vārīti	180	10.06	2.828	53.228	278.604	
Vitamīnu salāti	50	0.559	2.576	3.168	38.092	
Zemeņu dzēriens	200	0.044	0	13.666	54.84	
Rudzu maīze	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.095	79.05	7
Kopā:		32.789	26.008	113.811	850.623	

Trešdiena, 14. 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 kotletes	60	10.584	13.38	11.582	209.084	1
Kartupeļu biezenis	200	4.377	4.75	37.33	209.578	7
Jāņogu ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	5.63	18.57	127.35	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
Rudzu maīze	70	4.27	0.84	38.63	179.16	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	200	5.6	5	9.4	105	7
Kopā:		27.131	34.254	120.772	899.898	

Ceturtdiena, 15. 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 un zirnīšu zupa	250	3.975	4.303	14.844	114.003	
Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē	45/45	13.773	18.853	4.636	243.313	1
Vārīti makaroni	150	7.2	3.218	42.6	228.162	1
Sarkano rēdisu-gurķu salāti ar krējumu	50	0.74	2.05	1.47	27.29	7
Karkadē dzēriens	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		27.916	29.809	111.549	826.141	

Piektdiena, 16. 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>
Vistas gaļas plov	250	16.6	17.393	51.289	428.093	
Biezpiena sierīnš	38	4.446	9.31	10.056	141.798	7
Svaigi tomāti	30	0.33	0.06	1.14	6.42	
Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0	24.114	96.988	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		23.337	28.133	122.113	834.997	

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