

Nedēļas pusdienu ēdienkarte (2. variants) 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>
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	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Cepumi	30	4.267	4.233	17.267	124.233	1, 7, 8
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>32.371</b>	<b>30.716</b>	<b>110.68</b>	<b>848.648</b>	

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>
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 mērce	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						
<b>Kopā:</b>		<b>29.87</b>	<b>30.913</b>	<b>104.576</b>	<b>816.001</b>	

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>
Cepta vistas fileja ar kartupeļu biezeni	60/160	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	
Baltmaize	70	2	1.6	36	166.4	1
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>26.23</b>	<b>27.345</b>	<b>119.976</b>	<b>830.929</b>	

**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>
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
Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
<b>Kopā:</b>		<b>28.173</b>	<b>29.687</b>	<b>116.334</b>	<b>845.211</b>	

**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>
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	4.27	0.84	28.63	139.16	1
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>27.098</b>	<b>28.548</b>	<b>120.239</b>	<b>846.28</b>	

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