

Nedēļas pusdienu ēdienkarte 26. - 30. oktobris

5. - 12. klase

Pirmdiena, 26. 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
Kāpostu -gurķu salāti ar eļļu	75	1.2	3.35	3.75	49.95	
Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		29.025	28.807	108.697	810.151	

Otrdiena, 27. 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 zupa ar nūdelēm	250	7.64	3.269	16.957	127.809	1
Maltā cūkgaļa salda 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	
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	75	2.217	4.203	2.849	58.091	
Karkadē dzēriens	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Kopā:		30.339	28.084	112.988	826.064	

Trešdiena, 28. 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 bumbiņas	60	9.306	10.446	11.617	177.706	1, 3
Kartupeļu biezenis	200	4.377	4.75	27.33	169.578	7
Ābolu biešu salāti	75	1.755	1.731	12.972	74.487	
Biezpiena deserts ar ievārījumu	70/10	9.37	4.8	15.384	142.216	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	50	1.428	0.57	25.714	113.698	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Piens 2.5%	200	5.6	5	9.4	105	7
Kopā:		31.836	27.297	114.517	831.085	

Ceturtdiena, 29. 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>
Veģetāra biešu zupa ar krējumu	250/10	3.54	7.685	22.575	173.625	7
Cīsiņi doktora bezE	75	5.46	13.19	33.59	274.91	7
Vārīti makaroni	150	7.2	3.218	42.6	228.162	1
Tomātu mēce	15	0.246	3.005	0.28	29.149	1, 7
Burkānu salāti ar sēkliņām	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
Ogu dzēriens(upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Kopā:		19.251	31.962	123.887	860.21	

Piektdiena, 30. 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 un dārzeņu sautējums	300	16.854	22.712	39.619	430.3	
Svaigi gurķi	30	0.24	0.03	0.78	4.35	
Zemeņu dzēriens	200	0.044	0	13.666	54.84	
Rudzu maize	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
Augļi	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		27.408	29.382	111.895	821.65	

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