

Nedēļas pusdienu ēdienkarte (2. variants) 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>
Cepts vistas šķiņķis vai vistas stilbiņš	70	19.9	6.588	0.901	142.496	
Tomātu mērce	30	0.489	6.01	0.56	58.286	1
Vārīti rīsi	150	5.02	2.318	51.021	245.026	
Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.8	2.9	2.5	39.3	
Ogu dzēriens(upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	70	4.27	0.84	28.7	139.44	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
Kopā:		34.786	22.889	113.373	798.637	

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>
Befstroganovs	50/30	14.96	12.92	2.83	187.44	1, 7
Griķi vārīti	180	10.836	2.838	53.406	282.51	
Burkānu-redīsu salāti	60	0.68	3.653	2.714	46.453	
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:		35.111	28.631	108.283	831.255	

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>
Zivju kotletes	85	14.701	9.73	14.774	205.47	1, 3, 7
Kartupeļu biezenis	200	4.377	4.75	27.33	169.578	7
Salda krējuma mērce	75	1.511	10.971	5.213	125.635	1, 7
Biešu-ābolu salāti ar eļļu	75	0.54	1.883	12.582	69.435	
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:		25.54	28.174	112.643	806.298	

Ceturtdiena, 29. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Energētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
"Slinkie" kāpostu tīteņi ar krējumu	170/30	11.582	23.505	30.42	379.553	7
Vārīti kartupeļi	200	4.133	0.207	30.587	140.743	
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						
"Skolas piens"	200					7
Kopā:		24.185	28.082	116.442	815.246	

Piektdiena, 30. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Energētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku	300	16.163	17.095	56.274	443.603	
Ogu dzēriens(jānogas)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	1.478	2.802	1.899	38.726	
Rudzu maize	70	4.278	0.84	28.63	139.192	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
Kopā:		26.226	24.97	116.494	795.61	

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