

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

7.-9.klase

### Bez piena

| pirmdiena, 29.septembris                          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Ziedkāpostu zupa                                  | 250      | 98         | 3.174          | 5.432        | 8.91          | 0.25         |              | 5.168         | 9        |
| Cūkgālas gulašs                                   | 100      | 201        | 11.248         | 15.62        | 3.952         | 0.1          |              | 0.296         |          |
| Vārīta pasta - makaroni                           | 200      | 398        | 1.12           | 6.2          | 72.           | 0.8          |              | 3.4           | 1        |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 90       | 88         | 0.988          | 8.262        | 2.553         | 0.009        | 0.45         | 1.089         |          |
| Rudzu maize                                       | 40       | 104        | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |              | 2.2           | 1        |
| Ūdens ar citronu                                  | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>893</b> | <b>20.04</b>   | <b>36.13</b> | <b>107.82</b> | <b>1.159</b> | <b>0.450</b> | <b>12.153</b> |          |

| otrdiena, 30.septembris                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Borščs                                   | 250      | 128        | 4.079          | 6.937        | 12.12        | 1.           | 0.5          | 4.067         |          |
| Dārzeņu un cūkgālas sautējums ar pupiņām | 300      | 300        | 19.251         | 14.095       | 23.698       | 0.732        |              | 9.368         | 9        |
| Tomāti                                   | 100      | 17         | 1.             | 0.2          | 2.6          |              |              | 1.            |          |
| Kiršu dzēriens                           | 200      | 88         | 0.33           | 0.09         | 20.9         |              |              | 0.41          |          |
| Rudzu maize                              | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12        |              |              | 3.3           | 1        |
| Margarīns sviestmaizēm                   | 5        | 36         |                | 4.           |              |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>725</b> | <b>29.82</b>   | <b>26.16</b> | <b>89.44</b> | <b>1.732</b> | <b>0.500</b> | <b>18.145</b> |          |

| trešdiena, 1.oktobris                       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                            |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē            | 90       | 240        | 15.803         | 16.763       | 6.353         | 0.09         |              | 0.359         | 1,3      |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu         | 200      | 143        | 4.103          | 0.223        | 30.012        | 0.2          |              | 4.465         | 9        |
| Biešu salāti                                | 100      | 85         | 1.425          | 5.095        | 8.08          | 0.4          | 0.1          | 2.375         |          |
| Eļļas citrona mērce                         | 5        | 42         | 0.005          | 4.504        | 0.272         | 0.005        | 0.25         | 0.001         |          |
| Rudzu maize                                 | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12         |              |              | 3.3           | 1        |
| Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem | 200      | 126        | 0.938          | 1.924        | 25.89         |              |              | 1.344         |          |
| Ūdens ar dzērveņu garšu                     | 200      | 49         | 0.02           |              | 12.16         |              |              | 0.36          |          |
| <b>kopā:</b>                                |          | <b>840</b> | <b>27.45</b>   | <b>29.35</b> | <b>112.89</b> | <b>0.695</b> | <b>0.350</b> | <b>12.204</b> |          |

| ceturtdiena, 2.oktobris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa                       | 250      | 111        | 3.277          | 4.52         | 14.119        | 1.382        |              | 3.52          |          |
| Cūkgāla saldskābā mērcē           | 100      | 143        | 6.988          | 8.97         | 8.798         | 0.6          |              | 0.49          | 1,6      |
| Vārīti griķi                      | 200      | 221        | 4.95           | 1.056        | 47.916        | 0.2          |              | 2.112         |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 100      | 117        | 2.302          | 9.514        | 6.494         | 0.3          | 1.5          | 3.944         | 11.      |
| Rudzu maize                       | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12         |              |              | 3.3           | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens             | 200      | 31         | 0.312          | 0.272        | 6.43          |              | 1.           | 1.624         |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>778</b> | <b>22.99</b>   | <b>25.17</b> | <b>113.88</b> | <b>2.482</b> | <b>2.500</b> | <b>14.990</b> |          |

| piektdiena, 3.oktobris     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Zivju zupa                 | 200      | 57         | 6.083          | 0.409        | 6.998        | 0.2          |              | 3.128         | 4,9      |
| Cēpta vistas gaļa          | 80       | 198        | 17.394         | 13.051       | 1.655        | 0.08         |              | 0.124         |          |
| Vārīti rīsi                | 200      | 227        | 4.488          | 0.396        | 51.282       | 0.2          |              | 0.924         |          |
| Baltā mērce                | 20       | 15         | 0.025          | 0.282        | 3.188        | 0.02         |              |               |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 90       | 133        | 2.069          | 11.516       | 5.234        | 0.27         | 1.35         | 3.151         |          |
| Ūdens ar ogām              | 200      | 4          | 0.08           | 0.04         | 0.55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12        |              |              | 3.3           | 1        |
| <b>kopā:</b>               |          | <b>790</b> | <b>35.30</b>   | <b>26.53</b> | <b>99.03</b> | <b>0.770</b> | <b>1.350</b> | <b>10.627</b> |          |