

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
<b>pirmdienā, 26.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Cūkgāļas gulašs	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1
Balto redīsu salāti	100	114	1.1583	10.6463	2.8771	0	0	1.8387	10,3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>717.175</i>	<i>23.583</i>	<i>28.123</i>	<i>90.612</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.87</i>	
<b>otrdienā, 27.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Cūkgāļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>956.602</i>	<i>33.122</i>	<i>31.957</i>	<i>131.905</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>9.223</i>	
<b>trešdienā, 28.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Mango un grieku jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>760.797</i>	<i>29.419</i>	<i>27.862</i>	<i>97.267</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.69</i>	
<b>ceturtdienā, 29.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa krējuma mērcē	120	213	13.4348	16.3742	3.0426	0.001	0	0.2826	1,7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>716.236</i>	<i>24.822</i>	<i>26.101</i>	<i>92.438</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.909</i>	
<b>piektdienā, 30.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0	0	1,3,5,7,8
<i>Kopā:</i>		<i>924.216</i>	<i>28.06</i>	<i>32.215</i>	<i>126.253</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.275</i>	


 Skolas māsa  
 Vineta Briede

 Ieva Langšteina  
