Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-6.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**845**	**31.63**	**29.94**	**110.54**	**1.630**	**5.500**	**11.610**	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	103	5.916	3.548	11.416	0.75		3.022	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**915**	**31.37**	**26.99**	**134.58**	**1.950**	**0**	**13.950**	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.597	2.489	0.661			0.011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**737**	**22.44**	**27.46**	**97.98**	**0.280**	**7.740**	**10.473**	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.431	4.939	13.997	1.		4.535	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0.4		2.72	1;3
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**827**	**32.77**	**30.68**	**104.40**	**1.800**	**0**	**11.531**	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	235	13.977	13.842	13.54	0.25		5.135	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**943**	**36.79**	**37.95**	**111.80**	**0.780**	**5.000**	**13.685**	