

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki
<b>pirmdiena, 11.februāris</b>				
<b>Pusdienas</b>				
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	171	5.6725	10.5656
Krējums skābs	15	30	0.39	3.
Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16.612	13.2435
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Skolas piens				
<i>Kopā:</i>		<i>758.259</i>	<i>26.987</i>	<i>29.566</i>
<b>otrdiena, 12.februāris</b>				
<b>Pusdienas</b>				
Soļanka	250	267	11.6332	19.4355
Krējums skābs	15	30	0.39	3.
Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84
Skolas auglis				
<i>Kopā:</i>		<i>820.595</i>	<i>23.017</i>	<i>37.904</i>
<b>trešdiena, 13.februāris</b>				
<b>Pusdienas</b>				
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84
Skolas piens				
<i>Kopā:</i>		<i>758.92</i>	<i>30.225</i>	<i>30.09</i>
<b>ceturtdiena, 14.februāris</b>				
<b>Pusdienas</b>				
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644
Krējums skābs	5	10	0.13	1.
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516
Skolas auglis				
<i>Kopā:</i>		<i>700.51</i>	<i>28.807</i>	<i>25.018</i>
<b>piektdiena, 15.februāris</b>				

**Pusdienas**

Dārzeņu un gaļas sautējums	250	236	14.3575	10.84
Ogu ķīselis	120	119	0.432	0.1704
Cigoriņu kafijas krēms	60	176	2.3505	13.9878
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84
Skolas piens				
Skolas auglis	100	56	0.79	0.25
<i>Kopā:</i>		<i>741.884</i>	<i>23.09</i>	<i>26.088</i>

Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
0.405	0	0	0	7
38.69	0.0019	0	3.7225	1,3
1.5638	0	0	0.6916	7
20.1856	0	0	0.5976	
20.08	0	0	2.2	1
<b>94.023</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>10.535</b>	
11.0932	0.0002	0.0002	1.4388	1,7
0.405	0	0	0	7
48.0092	0.0027	0	2.7793	
1.9854	0	0.0004	0.8471	
3.03	0	0.001	0.692	
30.12	0	0	3.3	1
<b>94.643</b>	<b>0.003</b>	<b>0.002</b>	<b>9.057</b>	
5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
31.376	0.0002	0	4.452	
1.1268	0	0	0.0341	1,7
5.174	0.0001	0.001	3.	
0.2722	0	0.0002	0.0013	
15.122	0	0.006	1.162	7
30.12	0	0	3.3	1
<b>88.246</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>12.306</b>	
9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
0.135	0	0	0	7
2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
43.1244	0.0002	0	1.9008	
5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
20.08	0	0	2.2	1
6.8308	0	0.0002	1.16	
<b>88.22</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.474</b>	

19.6575	0.0002	0	5.3425	
28.4928	0	0.006	1.2876	
10.3404	0	0.0078	0.0007	1,7
30.12	0	0	3.3	1
12.2	0	0	0.7	
100.811	0.	0.014	10.631	