Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	75	159	4,07	14,831	2,506	0,075		0,224	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**724**	**28,43**	**31,86**	**80,35**	**1,085**	**0,650**	**11,427**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28		0,486	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	200	184	3,763	8,836	21,884	0,2		3,841	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	80	139	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**745**	**35,55**	**26,87**	**89,37**	**0,640**	**9,200**	**8,960**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,6	2,12	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	300	346	10,552	14,632	43,439	0,9		6,284	1;7;9
Marinēti gurķi	100	14	0,5		3,				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		**798**	**28,88**	**33,50**	**95,48**	**1,100**	**0,600**	**12,364**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	200	234	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vistas gaļas strogonovs	90	135	9,422	9,093	3,39	0,27		0,118	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
kopā:		**713**	**32,77**	**23,99**	**89,89**	**1,560**	**0,080**	**13,064**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1,033	1,853	4,638	0,24		1,267	7,
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0,332	0,868	1,417	0,2	1,1	0,495	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	

Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**819**	**34,79**	**33,83**	**93,06**	**1,585**	**1,100**	**12,379**	