

**Nedēļas pusdienu ēdienkarte (2. variants) 14. - 18. septembris**  
**5. - 12. klase**

**Pirmdiena, 14. septembris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Maltā cūkgaļa sarkanāja mērcē	40/30	13.893	19.875	9.518	272.519	1, 7
Vārīti griķi	180	10.836	2.838	53.406	282.51	
Kāpostu gurķu salāti ar eļļu	75	1.2	3.35	3.75	49.95	
Ogu dzēriens(upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	70	4.27	0.84	28.63	139.16	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>30.239</b>	<b>26.903</b>	<b>107.728</b>	<b>793.995</b>	

**Otrdiena, 15. septembris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	20.351	18.1	40.466	406.168	
Burkānu salāti ar rozīnēm	70	0.884	3.593	14.777	94.981	
Biezpiena deserts ar jāņogu mērci	70/120	6.5	8.8	35.018	245.272	7
Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
<b>Kopā:</b>		<b>29.87</b>	<b>30.913</b>	<b>104.576</b>	<b>816.001</b>	

**Trešdiena, 16. septembris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Cepta vistas fileja ar kartupeļu biezeni	60/160/50	23.258	21.881	55.11	510.401	1, 3, 7
Vitaminu salāti ar eļļu	75	0.839	3.864	4.752	57.14	
Ābolu sulas dzēriens	200	0.133	0	24.114	96.988	
Rudzu maize	70	4.278	0.84	28.63	139.192	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>28.508</b>	<b>26.585</b>	<b>112.606</b>	<b>803.721</b>	

**Ceturtdiena, 17. septembris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Cūkgaļas plovs</b>	250	18.225	22.515	59	511.535	
<b>Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu</b>	50	1.478	2.802	1.899	38.726	
<b>Ogu uzputēnis ar pienu</b>	150/150	6.335	3.95	41.12	225.37	7
<b>Baltmaize</b>	36	1	0.8	18	83.2	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
<b>Kopā:</b>		<b>27.038</b>	<b>30.067</b>	<b>120.019</b>	<b>858.831</b>	

**Piektdiena, 18. septembris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krēj.</b>	200/30	18.288	20.735	44.359	437.203	1, 3, 7
<b>Biešu- marinētu gurķu salāti</b>	70	0.889	3.809	6.258	62.869	
<b>Piena ķīselis ar sulas mērci</b>	140/100	3.651	3.164	40.992	207.048	7
<b>Rudzu maize</b>	70	4.278	0.84	28.63	139.192	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
"Skolas piens"	200					7
<b>Kopā:</b>		<b>27.106</b>	<b>28.548</b>	<b>120.239</b>	<b>846.312</b>	

**Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.**