

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0	0	4.809	9
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0	0	0.247	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
kopā:		763	24.86	31.10	94.14	0	0.001	12.081	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0	0.001	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.001	0	3.605	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0	0.002	3.051	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		801	25.33	31.64	95.10	0.001	0.003	12.551	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0	0	0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		714	24.13	25.50	94.20	0	0.002	13.040	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.001	0	3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		932	27.42	32.04	121.06	0.001	0	10.320	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbuņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		777	25.44	23.92	113.09	0	0	10.998	