

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0	0	2.072	
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0	0	0.278	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0	0	2.429	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
kopā:		762	32.04	25.73	101.53	0	0	5.539	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0	0	6.794	9
Plovs ar cūkgāļu	250	505	19.161	20.714	60.164	0.001	0	2.965	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
kopā:		901	32.16	33.14	117.67	0.001	0	12.280	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045	0	0.005	0.608	7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	70	153	0.203	2.26	33.11	0.001	0	0	
kopā:		746	28.16	29.93	89.39	0.001	0.005	6.380	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.528	6.246	0	0	1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgāļas mērce	80	125	6.882	10.139	1.538	0	0	0.266	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0	0	0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0	0.001	2.4	
Bezglutēna maize	35	77	0.102	1.13	16.555	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		803	27.65	36.77	90.04	0	0.001	5.359	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0	0.002	3.501	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		864	25.63	33.41	114.28	0.001	0.008	10.115	