

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

BG

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		735	25.97	31.85	86.47	0.920	0	7.799	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
kopā:		705	19.00	31.42	86.16	0.527	9.200	4.148	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		753	26.37	30.82	91.25	0.650	4.200	8.333	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		764	29.02	31.28	89.74	1.050	0	13.410	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgāļas kotlete	70	225	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		803	27.31	32.28	100.07	1.234	1.500	10.382	