

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		781	27.74	31.14	96.35	0.920	0	9.999	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārīti makaroni	170	273	8.364	5.304	47.532	0.34		2.312	1;3
Piena mērcē 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 ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		767	26.60	30.93	94.11	0.667	9.200	7.839	

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	
Cūkgāļa 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 redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		776	28.02	29.59	97.05	0.650	4.200	10.533	

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
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
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
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		735	29.67	28.68	86.40	1.060	0	15.990	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Cūkgāļa kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0.28		2.164	1;9
Krējuma un tomātu mērcē	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		789	30.96	34.36	88.83	1.324	1.200	12.215	