

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase PN

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Cūkgaļas gulašs	110	222	12,373	17,182	4,347	0,11		0,326	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0,988	8,262	2,553	0,009	0,45	1,089	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		727	23,75	32,45	83,94	0,569	1,450	11,060	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,782		4,146	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0,856	5,246	7,398	0,4	2,	3,176	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		829	23,28	32,74	99,89	1,450	2,000	11,244	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Vāriti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Baltā mērce	80	57	0,096	1,09	11,65	0,08		0,002	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Margarīns sviestmaizēm	6	43		4,8					
Risu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344	
kopā:		762	22,57	26,84	104,60	0,680	1,500	12,293	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	142	5,776	7,596	12,48	0,2		3,308	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārita pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		879	25,31	31,14	109,87	1,510	0,100	10,293	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10,962	11,303	5,718	0,066		0,639	
Vāriti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Baltā mērce	60	43	0,072	0,817	8,738	0,06		0,002	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
kopā:		810	23,22	34,33	100,18	0,626	0,960	9,613	