

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vāriti makaroni	170	273	8,364	5,304	47,532	0,34		2,312	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
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
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		783	26,69	30,05	99,16	0,647	13,160	8,993	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		883	34,06	32,98	110,91	0,630	0,160	10,723	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	
Vāriti 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 (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		735	29,67	28,68	86,40	1,060	0	15,990	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5,021	6,461	13,453	0,488		5,24	9
Cūkgaļas 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 mērce	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				
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		843	31,26	34,96	100,23	1,324	1,200	14,215	