

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,568	7,216	0,8		3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Gurķi	120	15	0,72	0,24	2,16			0,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		867	24,17	34,12	102,80	2,000	0	9,163	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	200	124	6,538	5,887	10,869	0,8	1,	1,457	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19,56	8,702	18,225	0,3		6,638	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		771	34,15	30,32	86,20	1,400	2,500	15,306	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas veļtnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Ievārījuma uzpūtenis	50	43	0,637	0,072	10,457		2,5	0,005	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		678	31,20	21,65	88,03	0,548	3,500	10,691	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	250	98	3,864	5,093	9,195	1,2		3,404	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltās gaļas tomātu mērcē	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		643	22,50	27,51	74,63	2,130	0	10,176	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,63	4,335	2,014	0,28		0,481	1,11,3,4,5,8
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	32	0,714	2,212	2,042	0,1		0,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		581	28,31	12,30	86,16	1,055	0	10,898	