

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Skolas piena un augļu programma

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		698	24,85	28,16	85,74	0,796	0,450	9,328	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rosolņiks	250	179	2,711	10,354	18,959	1,02	1,25	3,387	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	439	11,87	19,937	45,954	0,68		3,605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		948	25,10	41,66	111,15	1,970	2,600	15,105	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,004	12,632	7,445	0,36		1,244	1;3
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Citronu biezpienkremš	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		621	25,75	23,45	73,96	1,562	5,250	9,300	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,123	2,858	8,139	0,27	0,45	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		744	23,97	23,34	107,35	1,080	1,450	11,843	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju kotlete mājās gaumē	90	208	16,864	14,169	3,239	0,09		0,256	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1,27	2,17	4,969	0,1	0,5	2,94	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35			2,04	
kopā:		640	29,44	19,43	83,91	0,390	0,500	13,416	