

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55804 Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		717.745	25.685	23.29	99.47	0.001	0.	9.93	
Diena kopā :		717.745	25.685	23.29	99.47	0.001	0.	9.93	
otrdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51566 Iecienītais dārzeņu ragū	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
56157 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
55804 Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Kopā:		702.197	21.447	31.788	79.629	0.002	0.004	11.551	
Diena kopā :		702.197	21.447	31.788	79.629	0.002	0.004	11.551	
trešdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
50686 Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
55955 Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
55954 Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
55837 Putukrējums	25	91	0.5625	7.875	4.466	0	0.0038	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		766.23	31.703	34.615	79.773	0.001	0.01	7.054	
Diena kopā :		766.23	31.703	34.615	79.773	0.001	0.01	7.054	
ceturtdiena, 21.februāris									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		716.125	24.951	31.955	79.852	0.001	0.001	11.265	
Diena kopā :		716.125	24.951	31.955	79.852	0.001	0.001	11.265	
piektdiena, 22.februāris									
Pusdienas									
51226 Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56758 Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5,8
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Kopā:		756.806	24.069	27.774	101.851	0.001	0.012	12.434	
Diena kopā :		756.806	24.069	27.774	101.851	0.001	0.012	12.434	