

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878		7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624		
Piens(skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
kopā:		791	25.37	25.76	112.23	1.400	1.500	12.321		

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Plovs ar cūkgāļu	280	564	21.46	23.2	67.384	1.12		3.321		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889		
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1
kopā:		854	28.42	36.40	102.01	1.470	11.000	10.997		

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325		1,3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83		7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Biešu - burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858		7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Piens(skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
kopā:		733	25.71	24.24	101.50	0.414	0.100	11.043		

	ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02		9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71		
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55		1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.		
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
kopā:		824	23.21	29.11	105.93	1.370	5.000	15.880		

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16					7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2		7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1
Vanīļas biežpiena sierinš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Piens(skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
kopā:		759	29.59	34.45	80.81	0.300	0.200	8.728		