

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
	Brīvs!									

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.	
kopā:		753	27.67	32.82	86.54	0	0	1.100		

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1;3	
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 eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
Jānogu uzpūtenis	50	50	0.62	0.074	11.386		7.5	0.338	1	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		717	30.07	27.11	86.56	0.380	8.000	9.192		

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	8.46	9.02	0.25		3.966		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.	
kopā:		953	21.97	36.60	107.94	0	0	1.100		

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.	
Jānogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
kopā:		803	29.37	36.08	87.14	0.700	4.000	14.779		