

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena

	pirmdiena, 19.maijs	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.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1			0.528	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			909	18.53	28.78	130.75	1.200	1.000	12.864	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825		2.371	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27		0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			759	30.59	33.93	81.34	0.640	7.095	11.208	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096			0.025	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05			0.001	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	63	0.846	4.669	4.51	0.27	0.45		3.046	
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28				4.145	
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:			725	25.79	25.56	95.09	0.616	0.450	13.869	

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25			1.73	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48			1.038	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135		2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.		1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			740	30.28	24.31	98.26	0.610	12.135	10.812	

	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	70	165	12.354	8.72	9.524	0.08			0.554	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23			5.135	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743				0.716	11.
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52				0.88	3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:			849	28.35	29.72	113.93	0.960	1.100	14.584	