

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5-9.klase

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgālas stroganovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti 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
Īdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		705	25.31	27.29	88.73	0.846	0.450	10.690	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
kopā:		781	23.17	33.06	89.65	1.150	1.950	11.374	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olībtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīti 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
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		788	31.63	29.63	97.98	2.010	6.412	8.311	

	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	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
Vārīti 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:		778	24.56	25.53	109.97	1.130	1.450	12.863	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	144	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Cūkgaļas kotlete mājās gaumē	90	209	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
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ēdēns ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		739	31.13	27.84	87.36	1.226	1.120	14.764	