

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Plens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		824	24.32	36.61	89.85	0.953	0.700	8.842	

otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.732		9.368	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	86	1.275	7.211	4.007	0.1	0.1	3.193	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		780	32.55	30.79	90.27	1.082	0.100	18.919	

trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	90	283	16.125	21.932	5.019	0.36		0.599	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
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 dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		870	31.96	32.48	110.98	0.990	0.100	11.222	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10.194	11.62	2.67	0.402		0.38	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
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	
kopā:		723	28.85	24.29	94.66	1.682	2.000	12.910	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.613	7.11	2.938	0.068		0.046	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6.		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		879	29.35	35.45	109.61	0.788	15.000	4.995	