

Sveikojot Bērnie

Nedēļas ēdienkarte

Bez piena

7.-9.klase

pirmdiena, 28.septembris	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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	176	13.021	12.95	1.873	0.48		1.069	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		895	29.47	33.54	116.98	1.840	6.000	13.319	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sezama seklinām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
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:		902	28.78	27.91	132.19	1.450	0	16.415	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177	10.549	10.493	10.147			0.167	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Augu tauku putukrējums	50	153	0.264	13.64	7.242		6.		
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		813	20.01	32.23	107.70	0.355	11.240	10.058	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9.88	10.018	4.782	0.1		0.71	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		922	30.39	30.32	128.44	1.160	5.000	10.947	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		796	31.86	28.45	99.47	1.470	5.300	18.435	