

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1,44	2,798	8,	0,36		2,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7
kopā:		781	27,74	31,14	96,35	0,920	0	9,999	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārīti makaroni	170	273	8,364	5,304	47,532	0,34		2,312	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		780	31,75	31,31	90,54	0,650	9,160	7,030	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		776	28,02	29,59	97,05	0,650	4,200	10,533	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		735	29,67	28,68	86,40	1,060	0	15,990	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28		2,164	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1

Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		772	29,87	30,13	95,10	1,293	1,500	14,496	