

Grupa

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdiēnas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Cūkgaļas stroganovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		629	27.13	20.68	83.84	0.630	0	5.540	
Launags									
Sātīgā gaļas zupa ar grūbām	150	112	7.539	6.429	5.847	0.6		0.834	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cepts vistas giross	60	208	14.078	16.269	0.342	0.072			10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579			0.032	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		727	33.97	33.73	71.19	1.332	0.120	2.702	
Diena kopā:		1356	61.10	54.41	155.04	1.962	0.120	8.242	

[illegible]

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.			1.212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		592	26.05	25.41	65.48	0.770	1.200	9.654	

Launags

Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.206	11.185	3.598	0.163		0.358	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0.858	1.689	1.865	0.06		1.127	7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Ēdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		434	15.05	13.93	61.72	0.373	0	4.869	
Diena kopā:		1026	41.10	39.34	127.20	1.143	1.200	14.523	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0.42	1.33	1.205	0.06		0.369	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	80	67	0.936	0.19	15.045		4.	0.379	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ēdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		630	22.07	19.04	91.73	0.860	4.000	6.239	

Launags

Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439			0.562	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ēdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		579	25.84	20.35	73.22	0.750	0	5.898	
Diena kopā:		1209	47.91	39.39	164.95	1.610	4.000	12.137	