

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		742	32,11	24,73	96,70	0,960	0,400	9,900	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		787	30,54	32,89	88,94	0,810	0,160	14,672	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		838	33,84	32,86	99,67	1,510	0,160	4,778	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75		4,656	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		792	20,53	31,24	105,28	0,910	6,750	11,929	