

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		717	22,91	31,88	83,89	0,996	1,200	10,501	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1,		2,965	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08		0,492	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		729	28,59	30,19	84,61	1,280	0	6,882	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	70	140	9,614	9,645	3,197	0,07		0,107	
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	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Bezglutēna mafrns	65	304	2,47	18,2	31,2				3,6
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		773	19,15	31,80	98,07	0,425	0,400	7,249	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		720	23,31	26,72	95,04	1,200	0,480	8,746	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0,753	2,925	1,679	0,035	0,21	0,655	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		713	19,96	27,33	86,51	1,835	0,210	9,448	