

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cūkgāja 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	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		827	28.28	31.42	106.87	0.880	0	11.759	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		879	34.32	33.02	110.05	0.630	0.160	10.723	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2		4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	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 (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		702	29.09	26.49	83.78	1.010	0	14.970	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
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	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
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	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		867	31.63	34.99	105.86	1.324	5.200	15.615	