

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11,555	12,332	3,136	0,2		1,062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		733	33,76	26,30	90,19	2,040	0,400	4,855	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,2		1,378	1;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1,08	1,704	5,856	0,16		2,264	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		751	32,13	27,07	94,83	0,660	0	8,361	

trešdiena, 23.septembris	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	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868			0,047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		755	26,06	28,70	97,51	1,160	0,800	15,322	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Putukrējums	40	141	1,08	12,6	5,759		3,6		7,
Kīselis no sīrupa	80	45	0,059	0,039	11,084				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		848	27,88	31,25	113,54	1,040	3,760	8,049	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2,276	9,927	8,574	0,8		1,985	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10,38	12,365	3,611	0,103		0,932	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1,144	2,252	2,487	0,08		1,502	7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		769	25,81	28,50	101,72	1,793	0	4,799	