

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Maltas cūkgāļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Udens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		732	24.14	23.62	103.60	0.650	0	8.340	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		730	19.39	23.86	107.06	0.894	2.800	8.145	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	250	16.985	19.506	0.399	0.058			10;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		752	35.43	25.47	93.59	0.318	7.720	9.506	