

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1,216	3,202	2,636	0,3	0,5	0,884	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		746	30,49	26,67	95,70	1,286	0,500	7,822	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17,628	19,057	55,351	0,92		2,728	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		796	30,58	28,68	101,49	1,220	5,000	14,763	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,336	9,825	5,791	0,28		0,967	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,098	9,179	2,836	0,01	0,5	1,21	
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		771	28,36	32,81	90,64	0,938	6,912	6,600	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	103	3,097	5,26	10,547	0,6		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas vistas gaļas mērce	80	151	9,805	10,274	4,786	0,24		0,436	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,1		2,111	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		944	25,84	32,13	124,41	1,740	0	10,985	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	220	193	12,368	9,579	13,939	0,22		5,012	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		736	25,39	31,28	85,04	1,320	7,900	17,235	