

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4			0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		869	25,73	26,76	118,08	1,450	0,100		12,241	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Cepts vistas giross	85	303	20,624	23,685	0,484	0,071				10;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	40	18	0,354	1,466	0,891	0,04	0,08		0,523	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		778	35,93	33,86	80,40	0,511	0,080		8,832	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3			4,109	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15		0,468	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		755	33,08	30,73	84,41	0,525	1,810		13,198	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Cūkgaļas kotlete	85	256	14,965	20,602	2,745	0,34			0,337	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15		0,468	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		795	33,58	36,93	79,22	0,745	1,810		13,433	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10,013	11,033	6,532	0,171			1,017	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Flamerī krēms	60	122	2,496	9,909	5,742	0,03	1,23		0,005	1;7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		712	21,83	24,78	97,36	0,501	7,480		12,394	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle										
Cepti vistas filejas gabaliņi	90	166	23,14	6,276	4,4	0,36			0,024	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Flamerī krēms	60	122	2,496	9,909	5,742	0,03	1,23		0,005	1;7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		921	31,72	25,40	128,65	1,210	7,480		10,009	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		780	33,69	23,30	107,27	0,550	1,075		14,378	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	80	211	12,37	16,135	3,458	0,08			0,026	1;3
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28			2,164	1;9
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59				2,475	1,
kopā:		774	34,22	26,88	97,86	0,610	1,075		14,021	