

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	206	16,276	14,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		809	24,64	25,82	105,77	1,630	0,350	11,273	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		813	26,31	30,86	105,73	0,730	1,050	12,599	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		746	23,47	24,75	103,33	0,540	4,000	13,044	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāji tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		748	27,17	26,95	97,39	1,396	0,052	12,661	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	90	126	16,239	5,573	2,589	0,36		0,618	1;11;3;4
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	20	13	0,356	0,97	0,889	0,02	0,04	0,246	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		736	31,03	26,64	90,12	1,337	0,390	12,299	