

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	241	13,488	18,744	4,877	0,12		0,356	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062	0,605	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu dzēriens	200	122	0,2	2,8	24,				
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		783	25,00	26,72	109,37	0,521	0,662	9,029	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Risotto ar vistas gaļu	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45		6,164	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
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	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		839	30,56	35,53	97,68	0,860	0,550	14,731	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boloņas mērce ar cūkgaļu	90	130	7,56	9,415	3,664	0,27		0,778	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Mango un kokospiena kokteilis	200	106	0,924	0,884	23,548		8,	1,972	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		789	24,37	26,11	110,70	0,860	8,500	15,238	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	200,		2,118	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	250	452	21,17	13,889	58,812	1000,		0,629	1;7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		781	33,14	23,89	104,25	####	0,140	8,647	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	9,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	218	14,035	14,797	7,319	0,086		0,569	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		754	30,30	31,71	84,45	400,466	0,750	12,853	