

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3,389	1,938	9,054	0,2		2,844	1,9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		719	27,39	23,23	98,95	0,780	0,250	9,222	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		763	29,40	25,67	101,60	0,640	0,250	12,826	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	327	17,229	20,751	17,713	0,25		4,984	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227	0,025	0,15	0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Kokosa piena želeja	60	58	1,419	0,208	12,703		12,		
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		724	23,89	32,83	82,29	0,285	16,150	10,011	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		762	22,33	34,65	89,42	0,735	0,300	10,478	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Zivju kotlete bez miltiem	90	167	15,148	7,143	10,667	0,099		0,527	4,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		787	30,28	24,04	108,73	1,370	2,250	15,607	