

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8		2,268	
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	120	174	12,14	11,424	5,651	0,48		0,396	1,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Zaļie zirņiši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15			2,15	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		770	25,70	29,07	100,06	1,540	0,600	9,630	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		827	28,70	27,61	114,08	1,455	0,950	12,943	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	253	14,427	19,528	4,817	0,32		0,671	1;3
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1			0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kakao augu tauku krēms	50	124	1,433	10,566	5,954		5,	0,608	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		789	25,96	32,73	94,87	0,650	10,000	11,307	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Rivēti 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		805	30,33	26,42	107,93	1,225	0,500	7,595	

piekdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439	0,01		0,104	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
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:		785	30,77	30,51	94,26	1,480	0,150	15,934	