

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1,3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85			1,2	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
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:		816	33,68	32,20	95,23	1,905	1,250	10,364	
otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Vāriti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12,628	10,071	3,736	0,48		1,172	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
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	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		750	26,63	28,73	93,41	1,120	5,500	14,754	
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltņītis	100	269	19,385	18,045	6,71	0,138		0,673	1,3;7
Vāriti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Ūdens ar citrusaugliem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		759	27,88	23,14	110,12	0,518	5,500	5,519	
ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Vāriti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
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:		766	27,94	29,68	95,27	1,088	0,400	9,185	
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	276	16,866	14,562	19,008	0,3		6,834	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	60	25	0,858	1,912	1,737	0,06	0,3	0,66	
Kukurūza bufetei	60	52	1,98	0,72	9,42			1,44	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		713	27,03	31,02	80,92	0,615	0,300	16,446	