

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

	pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	250	140	5,383	3,238	22,157	0,175			1,402	1,
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 citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		804	29,36	27,75	107,69	0,915	0,600	0,600	8,100	
	otrdiena, 6.janvāris	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	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	180	10,53	11,308	8,436	0,32			1,017	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05			0,001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5		1,444	
Rīvīti 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:		712	22,79	23,21	100,95	0,825	0,950	0,950	11,172	
	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas stroganovs bez piena	90	177	10,629	12,633	5,371	0,27			0,639	
Mīcīti 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:		713	22,16	25,83	95,43	0,600	10,000	10,000	11,275	
	ceturtdiena, 8.janvāris	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	
Rīvīti 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	0,500	7,595	
	piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu 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	0,150	15,934	