

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
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	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		756	26,81	28,49	96,93	1,325	0,650	12,163	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1;3
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		757	29,85	24,35	100,69	1,390	0,100	9,041	

trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	119	9,44	5,751	7,664	0,4		0,418	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922	
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rīsu un augu tauku krēms	60	117	1,405	7,505	10,969	0,029	3,	0,133	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		741	21,62	23,36	107,90	0,681	8,440	11,210	

ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		824	30,82	30,13	105,44	2,055	0,750	12,271	

piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492	0,086		0,64	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		753	33,57	27,37	89,47	0,636	0,300	15,228	