

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1,9
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
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:		766	24,06	28,04	103,45	0,667	1,250	9,032	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835	0,067		0,721	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		857	35,04	30,60	107,28	1,317	1,000	8,012	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cukgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0,956	2,253	3,149	0,28	0,35	1,951	
Marinēti gurķi	30	18	0,15		0,9				
Augu tauku putukrējums	50	153	0,264	13,64	7,242		6,		
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		807	23,24	32,45	99,15	1,280	6,350	11,153	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Cūkgaļas gulašs	150	263	16,556	19,934	4,459	0,6		0,632	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	28	1,154	1,831	0,946	0,16	0,16	1,703	
Biešu - burkānu salāti	50	23	0,675	0,565	3,66	0,1		1,415	
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:		709	28,54	26,20	87,47	1,260	0,760	11,018	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biežzupa	200	89	1,959	5,27	8,256	0,2		4,384	9,
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Cepta vistas gaļa	80	178	17,159	11,423	0,694	0,32		0,056	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		752	33,73	28,39	86,41	1,015	0,750	16,967	
kopā:		744	28,67	28,15	92,17	1,170	2,600	12,295	