

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez piena

otrdiena, 5.maijs	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	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		747	32,54	26,93	91,00	2,620	0,400	10,813	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534	1,3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Vāritas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
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				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		771	23,40	32,20	93,13	0,570	10,100	11,075	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10,267	12,97	4,359	0,4		0,33	
Vāriti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2		1,323	
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	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		741	24,80	26,57	100,21	1,025	0,250	11,913	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1,3
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Vāriti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		710	35,37	24,88	83,43	1,001	0,562	12,602	