

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Skābā krējuma mārutku mērce	5	10	0,129	0,952	0,178	0,005	0,005	0,001	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		771	31,47	24,18	104,51	1,095	0,005	11,482	

Otrā Izvēle									
Boloņas mērce ar cūkgaļu	150	216	12,599	15,692	6,107			1,298	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Skābā krējuma mārutku mērce	5	10	0,129	0,952	0,178	0,005	0,005	0,001	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
kopā:		827	35,36	23,27	115,51	0,755	0,005	13,082	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;7;9
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Jogurta mērce	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01		0,008	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		731	30,14	29,28	85,58	0,540	0	8,584	

Otrā Izvēle									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepta vistas gaļa Austrumu garšvielās	80	235	17,096	17,522	1,174	0,32		0,24	
Vārīti risi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		879	34,48	34,37	106,20	0,810	0,500	9,385	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,2		1,834	1,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	180	12,374	12,222	4,931			0,927	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		780	29,80	29,97	97,54	0,607	0,350	13,955	

Otrā Izvēle									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,2		1,834	1,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	90	154	10,4	11,099	2,822	0,18		0,956	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		769	25,57	29,36	100,40	0,767	0,350	9,348	