

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	72	3,649	2,258	9,166	0,8		2,731	1,9
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Margarīns sviestmaizēm	15	108		12,					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		795	29,39	26,81	109,13	1,530	0	10,369	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		847	33,66	27,51	115,91	0,550	0,250	10,899	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	344	20,762	18,903	22,172	0,3		6,123	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227			0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
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				
Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	104	1,51	9,942	2,382				
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Saldskābmaize	60	136	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		773	27,60	36,24	83,25	0,305	5,250	11,446	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	133	1,658	10,288	8,744	0,2		3,218	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,32	15,209	2,357	0,12		0,399	
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		851	28,31	36,89	101,62	1,155	0,300	8,900	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		785	33,89	27,58	98,60	1,295	2,250	14,339	