

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11,859	17,137	6,357	0,3		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		742	28,19	24,67	101,60	0,750	0	11,502	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirņiem	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Tvaicēts vistas giross garšaugos	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		852	33,87	29,42	111,73	0,590	0,550	10,896	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534	1,3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Kokosa piena želeja	30	56	1,143	4,847	1,912		1,5		
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		804	25,89	33,56	97,13	0,725	5,250	11,245	

ceturtdiena, 5.novembris	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,
Vārīta Fusili pasta	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Balto redisu salāti ar gurķiem	70	22	0,583	1,51	1,356	0,14		0,706	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		862	34,17	25,36	123,65	1,260	0	7,546	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	180	89	4,069	1,387	14,811	0,18		1,651	1,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Ķīnas kāposti ar rukolu un radiccio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		724	25,73	31,31	84,86	0,535	0,500	11,454	