

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45		1.926	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		1630	57.22	52.38	216.50	3.154	0	20.494	

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66	1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		734	28.78	32.72	79.59	0.590	6.930	10.734	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.08		0.554	4.
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36		1.9	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		745	33.95	27.86	87.01	0.840	1.000	12.772	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		761	22.07	27.63	104.17	0.650	12.135	12.856	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171		1.017	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.785	0.025	1.025	0.004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		779	27.36	28.84	100.01	0.576	6.475	11.776	