

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68		3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
kopā:		781	23.17	33.06	89.65	1.150	1.950	11.374	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		735	25.70	30.29	89.13	0.846	0.450	10.690	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	144	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Zivju kotlete mājās gaumē	90	209	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		768	30.51	31.71	86.35	1.226	1.000	12.443	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	150	8.157	6.834	13.751	1.	1.25	1.821	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepti vistas stīlbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Vārta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		910	31.17	30.07	115.38	2.200	3.250	11.212	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		1.5		7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		762	34.47	28.17	90.97	1.300	9.000	8.764	