

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.13	1.011	20.092	0.475		2.293	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				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	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	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:		791	27.98	24.66	111.81	0.981	1.000	10.554	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Biešu salāti	90	75	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		770	27.35	37.01	81.66	1.360	0.090	8.783	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		827	28.73	32.64	102.58	0.380	10.000	9.847	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		923	23.34	33.82	117.94	1.650	0.500	14.277	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		742	28.03	28.02	91.17	0.725	4.750	14.525	