

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

papildus 3x nedēļā piena augļa programma

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	439	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	
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		759	19.20	36.78	79.24	1.150	1.350	12.281	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
Tomātu un piena mērce	70	48	1.901	2.287	5.093	0.284		0.022	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.662		12.5	1.	7
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		719	29.18	23.26	94.91	1.884	12.500	11.641	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.123	2.858	8.139	0.27	0.45	2.088	
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:		736	26.81	23.12	102.97	1.200	1.700	11.371	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3;7
Vistas gaļa karija mērcē	150	196	15.244	12.919	3.878	0.754		0.415	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		826	33.33	25.76	112.59	1.502	6.912	11.758	