

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	114	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.77	4.721	6.658	0.36	1.8	2.858	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		702	21.94	28.17	88.76	0.944	6.800	9.323	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	280	113	6.584	3.985	12.173	0.28		2.965	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		949	27.83	24.47	140.31	1.720	0	11.829	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1.19	0.19	25.954		18.	0.33	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.845	21.814	2.907	0.36		0.357	1;3
kopā:		714	28.89	30.34	79.38	1.570	18.000	8.789	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	280	299	15.65	21.763	9.734	0.28		1.562	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	1.25		4.066	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		828	29.32	33.38	100.17	1.620	0.450	11.457	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128	0.028	1;3;7
Cepts vistas šķiņķītis	80	243	21.409	17.022	1.403	0.667		0.094	1;10;3;6;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.613	7.11	2.938	0.068		0.046	1;7
Rīvīti burkāni	100	26	1.	0.2	4.8			3.6	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		793	32.50	34.09	86.73	1.357	8.128	10.957	