

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		782	32.00	25.97	103.99	0.940	0.450	12.043	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2		2.139	1;3;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		884	27.93	37.97	105.55	1.270	1.750	12.442	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.911	6.264	0.28		0.019	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	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				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		772	30.36	30.57	90.54	0.610	5.430	8.313	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniņiem	180	107	6.489	6.81	4.756	0.18		2.47	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	230	454	19.667	22.955	41.752	0.782		3.677	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniņiem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		798	36.53	36.56	79.21	1.032	0.700	10.447	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	60	306	3.545	16.865	34.473		13.5	0.03	1;3
Vistas gaļas frikasē	80	181	11.414	13.722	2.217	0.173		0.171	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		822	22.00	36.18	99.15	0.823	19.600	9.209	