

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
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:		770	22.20	35.26	90.04	0.944	1.800	10.762	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.036	10.682	14.46	0.2		1.257	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	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	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1
kopā:		957	25.52	29.35	133.57	1.640	0	8.702	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
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				
Kurzemes strogonovs	150	273	14.619	21.764	4.57	1.2		0.333	1;7
kopā:		712	26.83	28.21	85.44	2.440	18.000	9.748	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	118	3.809	6.518	10.692	0.3		6.202	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	320	280	17.99	13.933	20.275	0.32		7.29	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	150	84	2.067	4.761	8.12	0.15	0.75	4.215	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		723	31.22	29.37	80.20	0.770	0.750	22.107	

piektdiena, 28.marts	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	90	274	24.085	19.15	1.579	0.75		0.106	1;10;3;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Rīvīti burkāni	150	39	1.5	0.3	7.2			5.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		792	36.89	31.13	88.81	1.322	8.128	12.458	