

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,
Cūkgālas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārīti 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 cūkgāļu	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	
Kefīrs	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,
Kīnas 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,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		810	32,61	28,50	103,81	0,380	0,500	10,038	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	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	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		908	22,02	31,18	121,29	1,650	1,250	13,616	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kēkss (50g)	50	191	3,07	8,06	26,245		12,21	0,02	1;3;7
Vistas gaļas frikasē	100	226	14,268	17,153	2,772	0,216		0,214	1;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kīnas 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:		824	29,43	30,55	103,44	0,546	16,210	10,814	