

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.348	0.509	7.27	0.3		4.012	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Risotto ar vistas gaļu	280	315	18.867	7.834	41.191	0.42		5.753	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	150	131	1.51	12.26	3.918	0.15	0.9	1.331	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		750	28.72	25.68	98.20	0.870	6.900	15.464	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.2		3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68		3.197	1;3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		756	24.25	34.06	85.84	0.980	12.135	12.777	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171		1.017	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		705	30.46	19.27	100.13	0.371	0	8.853	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45		1.926	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		861	25.64	26.48	116.23	1.850	0	12.263	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.5		2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		768	31.95	30.07	89.52	1.020	10.000	10.180	