

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25		3.343	9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675				7
Cūkgālas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15	2.582	
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:		772	25.91	28.11	101.95	0.906	1.150	12.626	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	493	21.378	24.951	45.382	0.85		3.996	1;3
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		734	23.90	33.56	83.15	0.950	6.600	7.752	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas šķiņķītis	70	213	18.733	14.894	1.228	0.583		0.082	1;10;3;6;7
Vārīti makaroni	180	289	8.856	5.616	50.328	0.36		2.448	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706	0.03		0.02	1;7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
kopā:		845	35.59	31.25	104.46	1.293	12.080	7.042	

ceturtdiena, 29.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
Plovs ar cūkgāļu	280	402	16.472	17.133	45.327	1.12		4.918	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	150	57	2.494	2.673	5.775	0.75		3.21	7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		771	24.84	31.67	94.48	1.870	9.000	10.348	