

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 26.septembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>776.062</i>	<i>30.071</i>	<i>27.104</i>	<i>101.082</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.245</i>	
otrdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1,9
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>842.558</i>	<i>28.482</i>	<i>28.855</i>	<i>115.039</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.829</i>	
trešdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis	100	210	14.5101	13.5761	7.2373	0.0005	0	0.3664	1,3,7
Kartupeļu biezenis	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Jogurta kokteilis	200	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>865.355</i>	<i>28.018</i>	<i>30.424</i>	<i>116.275</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>12.44</i>	
ceturtdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Makaroni ar cūkgaļu	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>881.798</i>	<i>32.19</i>	<i>29.994</i>	<i>118.527</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.039</i>	
piektdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārītas grūbas	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>747.679</i>	<i>35.332</i>	<i>25.381</i>	<i>91.605</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.352</i>	

 Skolas māsa
Vineta Briede


Ieva Langšteina

