

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdienā, 30.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.1254	4.1606	2.033	0	0.0006	2.2589	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
<i>Kopā:</i>		<i>763.019</i>	<i>28.182</i>	<i>25.086</i>	<i>103.392</i>	<i>0.002</i>	<i>0.009</i>	<i>11.841</i>	
otrdienā, 31.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1,3
Makaroni ar cūkgaļu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	84	1.0553	5.1077	7.9382	0	0.0001	2.5252	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
<i>Kopā:</i>		<i>808.985</i>	<i>34.677</i>	<i>30.866</i>	<i>95.875</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>14.135</i>	
trešdienā, 1.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0003	0	0.7685	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>712.316</i>	<i>26.612</i>	<i>24.989</i>	<i>92.284</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.264</i>	
ceturtdienā, 2.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>826.626</i>	<i>33.83</i>	<i>28.195</i>	<i>108.757</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>12.594</i>	
piektdienā, 3.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	169	7.5888	8.9227	14.2158	0.0004	0	4.0937	1,3,7,9
Plovs ar cūkgaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>869.678</i>	<i>29.145</i>	<i>28.692</i>	<i>120.744</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.017</i>	



Skolas māsa
Vīneta E...

Ieva Langšteina

