Daily

Apstiprinu:
Adalnieku

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.8399	6.9773	9.5515	0.25	0	3.9662	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.9807	4.497	0.204	0	0.447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8	0	0	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērc	90	50	1.0106	4.2118	2.3473	0	0	1.1059	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*850.771*	*35.671*	*32.997*	*101.411*	*1.254*	*0*	*6.619*	
Diena kopā :		***1659.914***	***68.174***	***65.683***	***195.231***	***2.004***	***0***	***19.761***	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.7899	2.6998	11.335	1.	0.75	2.7162	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17.3676	18.3092	47.3104	1.2	0	4.1781	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*856.643*	*26.451*	*31.143*	*115.412*	*2.5*	*2.25*	*13.489*	
Diena kopā :		***1573.186***	***53.543***	***59.917***	***199.979***	***4.1***	***3.***	***28.062***	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.4274	14.7277	4.8168	0.32	0	0.6712	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.46	0	4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.3515	7.524	5.2371	0.2	0	4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0	0.702	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		*792.508*	*31.969*	*27.831*	*101.708*	*0.98*	*0*	*12.887*	
Diena kopā :		***1631.31***	***62.164***	***53.735***	***222.12***	***1.613***	***0***	***19.987***	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	250	504	21.5918	23.8257	50.5269	0.25	0	2.6801	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987	0	0	1.0715	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*825.541*	*36.951*	*32.714*	*93.968*	*0.45*	*0*	*8.107*	
Diena kopā :		***1571.296***	***62.496***	***58.914***	***193.672***	***1.35***	***5.3***	***21.387***	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8.095	6.8342	13.1288	1.	1.25	1.8212	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0	0	0.3354	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1	0	0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*774.609*	*30.395*	*29.138*	*92.828*	*1.3*	*6.25*	*7.769*	
Diena kopā :		***1595.625***	***65.541***	***54.953***	***199.426***	***2.502***	***11.25***	***22.451***	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina