

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 12.oktobris									
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	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.0106	4.2118	2.3473	0	0	1.1059	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	1.
Kopā:		850.771	35.671	32.997	101.411	1.254	0	6.619	7.
Diena kopā :		1659.914	68.174	65.683	195.231	2.004	0	19.761	
Otrdiena, 13.oktobris									
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	
Kīršu 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	1.
Diena kopā :		1573.186	53.543	59.917	199.979	4.1	3.	28.062	
Trešdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.4274	14.7277	4.8168	0.32	0	0.6712	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.46	0	4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama eļļas mērci	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.
Ēdams 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, 15.oktobris									
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, 16.oktobris									
Pusdienas									
Mājas solanka	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	

9B

Ieva Langsteina

9B