

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdienas, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429		
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4		7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
kopā:		844	33.08	29.94	110.32	1.630	0.500	11.086		

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487		9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17.8	14.048	69.062	1.		3.094		
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124		11.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
kopā:		918	29.24	28.97	134.70	1.450	0	16.415		

	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta cūkgalas kotlete	70	163	11.757	10.945	4.069			0.408		1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.8		3.066		7.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244		
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
kopā:		773	27.39	35.96	84.24	0.880	7.740	7.922		

	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgalu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.75		2.648		1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	230	438	19.366	15.308	54.071	0.92		0.578		1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211		
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
kopā:		791	36.63	27.90	97.00	1.670	0	6.637		

	piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154	8.631	9.378	8.594	1.		2.395		
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247		1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135		9.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05		10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4		
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
kopā:		785	32.09	33.58	86.92	1.530	0	13.527		

S.B.

Ieva Langšteinā