

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Cūkgaļas strogonovs	110	247	13,3086	19,0742	5,3716	0,0003	0	0,2611	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100								
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
<i>Kopā:</i>		704,583	25,838	27,946	86,686	0,001	0,	9,752	
Diena kopā :		704,583	25,838	27,946	86,686	0,001	0,	9,752	
Otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2,058	8,2836	14,8198	0,0008	0,001	2,7095	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13,057	21,9307	50,5494	0,0007	0	3,9655	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Ūdens ar brūklenēm	200	0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<i>Kopā:</i>		808,226	18,732	37,282	90,204	0,002	0,002	11,488	
Diena kopā :		808,226	18,732	37,282	90,204	0,002	0,002	11,488	
Trešdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un 90	195	12,0038	12,6316	7,4454	0,0004	0	1,2437	1;3	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Citronu biezpienkrēms	70	119	8,8191	7,8212	3,1588	0	0,0004	0,0008	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
<i>Kopā:</i>		701,67	28,412	25,7	86,222	0,002	0,008	9,578	
Diena kopā :		701,67	28,412	25,7	86,222	0,002	0,008	9,578	
Ceturtdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	164	2,9235	10,943	13,0755	0,0002	0	5,1025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,64	0,0001	0	0,6	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		775,914	24,674	27,83	104,465	0,001	0,001	11,376	
Diena kopā :		775,914	24,674	27,83	104,465	0,001	0,001	11,376	
Piektdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0008	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,5042	2,6196	6,943	0,0001	0,0001	3,618	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Auglis	100								
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		711,946	32,927	24,297	86,817	0,001	0,001	15,65	
Diena kopā :		711,946	32,927	24,297	86,817	0,001	0,001	15,65	