

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

| | Svars (g) | Energēti skā vērtība (kkal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi elas | Alerģeni |
|---|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| pirmdiena, 23.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 200 | 79 | 2,5394 | 4,3452 | 7,1278 | 0,0002 | 0 | 4,1346 | 9 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 300 | 592 | 25,653 | 29,9415 | 54,459 | 0,001 | 0 | 4,7955 | 1,3 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas | 90 | 88 | 0,9879 | 8,2615 | 2,5527 | 0 | 0,0004 | 1,0891 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>905,963</i> | <i>37,3</i> | <i>46,828</i> | <i>83,18</i> | <i>0,001</i> | <i>0,</i> | <i>11,119</i> | |
| Diena kopā : | | 905,963 | 37,3 | 46,828 | 83,18 | 0,001 | 0, | 11,119 | |
| otrdiena, 24.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 250 | 128 | 4,0788 | 6,9366 | 12,1202 | 0,001 | 0,0005 | 4,0674 | |
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņāi | 300 | 300 | 19,2514 | 14,0952 | 23,698 | 0,0007 | 0 | 9,3678 | 9 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Tomāti | 100 | 17 | 1, | 0,2 | 2,6 | 0 | 0 | 1, | |
| 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 |
| Āboli | 100 | 54 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | 0 | 0 | 2, | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>782,693</i> | <i>30,64</i> | <i>26,762</i> | <i>101,378</i> | <i>0,002</i> | <i>0,001</i> | <i>20,145</i> | |
| Diena kopā : | | 782,693 | 30,64 | 26,762 | 101,378 | 0,002 | 0,001 | 20,145 | |
| trešdiena, 25.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 80 | 213 | 14,0469 | 14,9001 | 5,6474 | 0,0001 | 0 | 0,3188 | 1;3 |
| Kartupeļu biezputra | 250 | 211 | 6,7675 | 2,3812 | 39,53 | 0,0002 | 0 | 5,25 | 7 |
| Gurķi ar dillēm | 100 | 13 | 0,65 | 0,21 | 1,882 | 0 | 0 | 0,57 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Jogurts ar zemenēm | 250 | 238 | 7,955 | 4,325 | 41,4225 | 0 | 0 | 1,48 | 7 |
| Bumbieri | 100 | 55 | 0,5 | 0,3 | 12,4 | 0 | 0 | 3,3 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>833,635</i> | <i>33,359</i> | <i>22,676</i> | <i>120,962</i> | <i>0,</i> | <i>0</i> | <i>13,119</i> | |
| Diena kopā : | | 833,635 | 33,359 | 22,676 | 120,962 | 0, | 0 | 13,119 | |
| ceturtdiena, 26.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 200 | 98 | 4,9178 | 3,1697 | 12,1988 | 0,0002 | 0 | 2,1392 | 9 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Maltās gaļas tomātu mērce | 110 | 162 | 9,091 | 12,6102 | 2,8752 | 0,0004 | 0 | 0,9515 | |
| Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mē | 100 | 54 | 1,3163 | 3,5571 | 4,0531 | 0,0001 | 0,0003 | 2,4323 | |
| 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> | | <i>710,089</i> | <i>24,547</i> | <i>25,225</i> | <i>94,093</i> | <i>0,001</i> | <i>0,001</i> | <i>11,459</i> | |
| Diena kopā : | | 710,089 | 24,547 | 25,225 | 94,093 | 0,001 | 0,001 | 11,459 | |
| piektdiena, 27.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Zivju zupa | 200 | 57 | 6,0834 | 0,4093 | 6,9982 | 0,0002 | 0 | 3,128 | 4;9 |
| Cepta vistas gaļa | 80 | 198 | 17,3944 | 13,0508 | 1,6552 | 0,0001 | 0 | 0,1244 | |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4,488 | 0,396 | 51,282 | 0,0002 | 0 | 0,924 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 70 | 75 | 0,5422 | 7,3732 | 1,6468 | 0,0001 | 0 | 0,0478 | 1;7 |
| Burkānu salāti ar krējumu | 100 | 62 | 1,3648 | 4,1635 | 4,611 | 0,0002 | 0 | 2,88 | 7 |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0,08 | 0,04 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>778,009</i> | <i>35,113</i> | <i>26,273</i> | <i>96,863</i> | <i>0,001</i> | <i>0</i> | <i>10,404</i> | |
| Diena kopā : | | 778,009 | 35,113 | 26,273 | 96,863 | 0,001 | 0 | 10,404 | |