

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.septembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	117	3.8399	6.9773	9.5515	0.25	0	3.9662	
Cūkgāļa 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 mērci	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.
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>850.771</i>	<i>35.671</i>	<i>32.997</i>	<i>101.411</i>	<i>1.254</i>	<i>0</i>	<i>6.619</i>	
Diena kopā :		1659.914	68.174	65.683	195.231	2.004	0	19.761	
otrdienā, 22.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.7899	2.6998	11.335	1.	0.75	2.7162	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	300	298	17.8632	16.9155	18.4263	0.6	0	6.9681	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	100	38	1.169	2.229	2.975	0	0	1.178	
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.
<i>Kopā:</i>		<i>716.543</i>	<i>27.092</i>	<i>28.774</i>	<i>84.566</i>	<i>1.6</i>	<i>0.75</i>	<i>14.572</i>	
Diena kopā :		1573.186	53.543	59.917	199.979	4.1	3.	28.062	
trešdienā, 23.septembris									
Pusdienas									
Cūkgāļas 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.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	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.
<i>Kopā:</i>		<i>792.508</i>	<i>31.969</i>	<i>27.831</i>	<i>101.708</i>	<i>0.98</i>	<i>0</i>	<i>12.887</i>	
Diena kopā :		1631.31	62.164	53.735	222.12	1.613	0	19.987	
ceturtdienā, 24.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.4	0	0.865	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2	0	2.53	1.
Biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.1	0.3	2.805	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>745.754</i>	<i>25.545</i>	<i>26.2</i>	<i>99.704</i>	<i>0.9</i>	<i>5.3</i>	<i>13.28</i>	
Diena kopā :		1571.296	62.496	58.914	193.672	1.35	5.3	21.387	
piektdienā, 25.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.3388	5.4618	13.6138	1.	0	2.965	4;9
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 kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>767.233</i>	<i>31.709</i>	<i>27.255</i>	<i>94.657</i>	<i>1.35</i>	<i>5.</i>	<i>13.465</i>	
Diena kopā :		1588.249	66.854	53.069	201.255	2.552	10.	28.148	