

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
trešdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas 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.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	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	
ceturtdiena, 3.septembris									
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.
Augļu un ogu dzēriens	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>825.541</i>	<i>36.951</i>	<i>32.714</i>	<i>93.968</i>	<i>0.45</i>	<i>0</i>	<i>8.107</i>	
Diena kopā :		1571.296	62.496	58.914	193.672	1.35	5.3	21.387	
piektdiena, 4.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	