

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 7.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.4082	5.401	12.6534	0.25	0	4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.3	0	0.1633	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>748.663</i>	<i>26.689</i>	<i>26.819</i>	<i>99.115</i>	<i>0.95</i>	<i>0.5</i>	<i>11.624</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1515.261</i>	<i>52.696</i>	<i>62.979</i>	<i>181.921</i>	<i>3.8</i>	<i>1.</i>	<i>27.569</i>	
otrdienā, 8.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.3955	2.9984	12.3086	0.75	0	4.6432	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.9138	15.5452	42.339	0.8	0	1.565	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>762.029</i>	<i>34.273</i>	<i>29.776</i>	<i>88.594</i>	<i>1.73</i>	<i>0.45</i>	<i>11.519</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1558.799</i>	<i>67.92</i>	<i>57.408</i>	<i>189.89</i>	<i>3.28</i>	<i>0.45</i>	<i>22.089</i>	
trešdienā, 9.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11.8611	12.4542	9.7079	0	0	1.2579	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.7354	6.7913	2.7979	0.075	0	0.0527	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	0	2.84	
Biezpienkrēms	60	125	5.1144	7.8729	8.2776	0	6.	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>884.203</i>	<i>29.953</i>	<i>30.561</i>	<i>119.043</i>	<i>0.525</i>	<i>11.</i>	<i>14.009</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1798.101</i>	<i>57.787</i>	<i>63.426</i>	<i>244.453</i>	<i>1.405</i>	<i>23.5</i>	<i>23.761</i>	
ceturtdienā, 10.septembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	156	2.5725	10.8663	11.67	1.	0	4.1988	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4	0	0.351	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.0762	4.179	2.3986	0	0	0.9363	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>838.472</i>	<i>24.668</i>	<i>29.933</i>	<i>115.353</i>	<i>1.61</i>	<i>5.</i>	<i>11.714</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1659.81</i>	<i>51.807</i>	<i>60.57</i>	<i>219.399</i>	<i>3.52</i>	<i>10.</i>	<i>27.644</i>	
piektdienā, 11.septembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2.5724	10.3545	18.5247	1.	1.25	3.3869	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	199	15.6625	13.065	4.5236	0.08	0	0.3493	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>794.082</i>	<i>34.342</i>	<i>32.068</i>	<i>89.538</i>	<i>1.58</i>	<i>1.35</i>	<i>13.151</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1665.826</i>	<i>64.025</i>	<i>61.657</i>	<i>209.206</i>	<i>3.03</i>	<i>2.7</i>	<i>23.815</i>	