

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgālas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36			2.52	
Skābā krējuma kļiploku mērcē	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		823	18.80	33.27	98.37	1.134	0.030	11.413	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāla sīpolu krējuma mērcē	100	312	17.633	24.463	5.384	0.601		0.97	1,7,9
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Svaigu biešu salāti	80	60	0.991	4.199	4.553	0.24		1.56	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		818	29.74	35.06	94.01	1.261	0	9.881	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.264	7.671	4.355	0.198		2.592	10,3,7
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		805	25.62	33.96	95.68	1.898	0.400	15.144	
Otrā Izvēle									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20.228	16.72	71.504	1.2		3.558	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		862	28.03	26.52	124.92	2.150	1.150	10.864	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	213	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		835	31.52	26.21	115.47	0.710	0.100	11.268	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Cūkgāla karija mērcē	120	203	12.608	15.579	3.088	0.483		0.392	1,7
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1.462	2.814	2.36	0.2		1.504	7
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		841	29.59	23.63	125.93	0.913	0	8.069	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar sieru	230	464	19.861	21.919	46.469	0.23		2.46	1,3,7,9
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		759	30.32	31.13	88.19	0.550	1.500	9.458	
Otrā Izvēle									
Frikadeli zupa	200	258	10.068	18.356	12.724	0.25		3.49	3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu risotto	220	272	4.635	11.772	36.709	1.76		4.061	9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.15	0.1	0.1	3.78	9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		727	19.90	35.19	80.36	2.110	1.100	15.155	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stīlbīņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērcē ar kļiploku	50	54	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		742	34.87	24.27	93.79	0.920	0	9.509	
Otrā Izvēle									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	4.		5.6	1
Maltas cūkgālas mērcē	130	208	14.938	13.115	7.563	0.52		0.709	1,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Eļļas citrona mērcē	8	67	0.008	7.206	0.435	0.008	0.4	0.002	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		788	35.26	29.59	90.30	4.848	1.600	15.106	