

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-6.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		702	24,89	28,21	86,47	0,796	0,450	9,728	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārtas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1,496	3,104	9,328	0,2	1,	2,486	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		769	27,85	25,31	104,84	0,800	1,000	14,106	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,782		4,146	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
kopā:		757	18,98	32,26	88,16	1,252	1,950	12,205	

Otrā Izvēle									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1
kopā:		709	23,89	30,08	83,76	1,500	1,100	14,984	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16,276	14,687	2,342	0,6		1,336	
Vārti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
kopā:		787	30,02	27,71	104,10	2,270	12,412	8,848	

Otrā Izvēle									
Vārti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	70	157	9,029	6,675	14,927	1,414		0,717	1;3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
kopā:		827	23,11	23,01	132,76	2,384	12,612	5,329	

