

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

PN

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12,476	13,153	6,505	0,077		0,506	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		806	20,36	23,96	116,40	0,867	5,230	7,575	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		776	28,02	29,59	97,05	0,650	4,200	10,533	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12,628	10,071	3,736	0,48		1,172	
Vārīti kartupeļi	240	179	5,088	0,254	37,651	0,24		5,342	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		725	24,41	26,69	92,91	1,230	1,500	16,070	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28		2,164	1;9
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
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:		837	33,23	33,02	101,57	1,314	1,500	13,822	