

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062				3.881	
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	0.001			5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084			0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:			809	31.97	36.77	85.01	0.001	0.001	15.658	

	otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.236	7.802	11.432				4.04	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas frikasē	100	192	12.231	14.284	3.064				0.38	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282				0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88				1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			0.001	1.624	
kopā:			794	26.06	28.41	105.48	0	0.001	12.146	

	trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755				0.028	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624				4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.796	7.439				1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268				0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			741	36.30	25.81	89.49	0	0	8.911	

	ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199				2.139	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443				0.71	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.001			3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596				3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			869	24.83	29.25	113.41	0.001	0	10.459	

	piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124				4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207				0.062	3;4
Vārti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22				5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353				0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961				2.805	
Jānogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944			0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			757	31.88	30.75	85.16	0	0.004	17.072	