

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	0.001		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.001		2.372	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107			3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		753	27.00	29.49	93.34	0.002	0	12.160	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2.788	5.713	19.867			4.926	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28			0.76	1.
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981			0.654	1;7
Vārti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103			2.429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		0.001	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		840	29.71	24.85	120.77	0	0.002	14.852	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	271	15.845	21.814	2.907			0.357	1;3
Saldā krējuma baltā mērce	75	112	0.798	10.77	2.899			0.02	7.
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082			5.12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413			2.81	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		0.005	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		851	30.88	38.77	93.12	0	0.005	10.517	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	202	15.012	6.638	23.138			5.462	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.001		3.726	1;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		915	37.43	36.15	104.49	0.001	0	11.410	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.001	0.002	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532			0.853	
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082			5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889			2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	24.10	28.44	89.10	0.001	0.003	16.066	