

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdienā, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	800.		2.268	7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	80	148	9.747	10.785	2.521	213.6		0.268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar	80	34	1.101	2.252	2.304	80.		1.502	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		750.	1.218	
kopā:		632	20.72	20.37	89.21	1293.600	750.000	8.380	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2500.	1.328	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		249	14.70	10.65	23.05	0	2500.000	2.468	

otrdienā, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	200.	200.	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	298	12.892	15.676	25.392	750.		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un	80	51	1.136	3.357	4.067	80.	800.	2.311	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		716	31.56	32.13	73.61	1030.000	1000.000	12.272	

Launags									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	200.	1000.	0.548	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
kopā:		167	6.93	3.11	28.09	200.000	3000.000	0.548	

trešdienā, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	280.		0.021	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	100	104	1.555	6.756	6.676	16.		1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		609	28.64	21.74	71.12	496.000	0	7.590	

Launags									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	100.	500.	0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		349	7.62	10.90	54.04	100.000	5500.000	2.943	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Ģeogrāfijas skolotāja
Ieva Rudzīte-Krieva

RHK

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sals	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	70.		0.497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	160.	400.	2.765	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		731	30.18	24.83	95.25	1250.000	400.000	5.418	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		800.	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
kopā:		214	18.71	8.97	14.32	0	2800.000	0.884	
piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sals	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	456.		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	8.		0.062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	40.		0.179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar	80	75	1.039	6.142	3.969	80.	240.	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.17	0.034	4.486		3750.	0.525	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		725	34.80	31.86	73.35	784.000	3990.000	13.378	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		414	10.89	4.65	85.60	0	0	0.700	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Ija Rudzīte-Krieva

RK-