

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase



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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2.788	5.713	19.867	500.		4.926	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	480.		0.654	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		600.	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		840	29.71	24.85	120.77	1230.000	1600.000	14.852	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1000.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	800.		2.475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	200.	500.	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		777	27.50	29.53	99.09	2000.000	500.000	12.263	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	360.		0.755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157	0.3		0.02	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	500.	2.84	
levārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5000.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		806	30.91	32.68	95.43	590.500	5500.000	10.945	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	200	404	11.87	15.937	45.954	1280.		3.605	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		895	36.59	32.72	104.95	1280.000	0	11.343	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	750.	2000.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	120.		0.853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	200.		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	24.10	28.44	89.10	1300.000	3000.000	16.066	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aja Rudzīte-Krieva