

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9. klase



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

pirmtdiena, 26.janvāris Svārs, g Kcal Olbaltu Tauki Ogļhidr Sāls Cukurs Šķiedrvi Alerģēni

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1000.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	100.		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		1000.	1.624	
kopā:		756	25.59	25.02	104.05	1567.000	1000.000	10.895	

otrdiena, 27.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	250	95	3.658	4.426	10.062	250.	250.	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	900.		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	100.	1000.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		883	38.37	38.27	94.01	1250.000	1250.000	15.658	

trešdiena, 28.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	360.		0.028	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes	100	104	1.555	6.756	6.676	16.		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.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		747	36.24	25.77	88.72	576.000	0	8.911	

ceturtdiena, 29.janvāris									
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	100	151	9.676	9.926	5.443	100.		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		836	34.90	28.60	107.43	1300.000	450.000	7.076	

piektdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	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	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	50.		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	100.	300.	2.805	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5000.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		851	38.06	34.71	94.20	864.000	5300.000	16.372	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva