

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase



Daily

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

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
-------------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas

Boršcs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	750.	250.	2.424	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	400.		0.89	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	40	1.525	3.205	2.241	400.		1.035	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		796	35.85	32.24	90.21	1750.000	250.000	8.661	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
------------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Kāpostu sautējums ar maltu	300	298	17.863	16.916	18.426	0.63		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un	100	89	1.48	5.51	8.01	200.		2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		785	26.20	36.56	86.21	470.630	0	16.298	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielas	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	90.		0.243	3.
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	200.		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5000.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		822	25.63	29.51	100.80	490.000	10000.000	8.509	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	mvielas	Tauki	āti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	---------	-------	-----	------	--------	------	----------

Pusdienas

Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1000.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Tītara maltās gaļas mērce	100	152	12.834	8.718	5.75	400.		0.54	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un	90	49	1.199	2.876	4.657	90.	900.	2.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		852	36.13	29.61	108.85	2290.000	900.000	8.041	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
--------------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	500.		3.235	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092	326.4		0.501	1;3
Kartupelu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	200.	100.	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
kopā:		774	27.66	27.08	101.51	1226.400	6100.000	13.579	

Rūjienas vidussk.
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva