

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase



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

otrdiena, 7.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi	Alerģēni	
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar grūbām un	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	230	442	20.601	17.877	48.69	1472.		1.8	1.	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un	90	43	1.471	2.061	4.664	360.		2.516		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>36.96</b>	<b>29.48</b>	<b>90.59</b>	<b>2100.000</b>	<b>0</b>	<b>8.238</b>		

trešdiena, 8.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi	Alerģēni	
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.	
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	300.		1.258		
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		
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>775</b>	<b>25.56</b>	<b>34.03</b>	<b>89.28</b>	<b>780.000</b>	<b>10000.000</b>	<b>9.910</b>		

ceturtdiena, 9.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi	Alerģēni	
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1000.		2.494	1;3	
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 griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429		
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	400.		2.		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624		
<b>kopā:</b>		<b>783</b>	<b>27.20</b>	<b>29.73</b>	<b>99.20</b>	<b>1897.000</b>	<b>500.000</b>	<b>11.082</b>		

piektdiena, 10.aprīlis										
	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidrā	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi	Alerģēni	
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	750.		3.283	7.	
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	86.4		0.389		
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12		
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un	90	46	1.449	3.748	2.053	90.		0.684	7.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>30.76</b>	<b>28.41</b>	<b>92.69</b>	<b>1156.400</b>	<b>0</b>	<b>12.776</b>		

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Alja Rudzīte-Krieva