

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 18.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	200.		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dāržeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	360.		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	800.			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira	120	46	1.996	2.138	4.508	600.		2.568	7.
Piens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		834	35.38	26.28	111.36	1960.000	0	9.416	

otrdiena, 19.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	200.	660.	2.12	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1000.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar ellas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	45.	270.	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		881	30.83	33.39	112.84	1245.000	6930.000	9.325	

trešdiena, 20.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.931	11.057	6.3	171.		1.091	1;3;7
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	25.	1025.	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		778	27.28	28.86	99.75	576.000	6475.000	11.849	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēn
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dāržeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	250.		3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	200.		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un	100	49	1.264	3.198	3.776	100.		2.582	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		726	29.99	29.25	84.24	750.000	0	10.768	

piektdiena, 22.maijs	Svars,	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēn
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	10.		0.38	1.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	6.4		0.554	4.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	120.	600.	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		756	27.55	28.74	95.30	586.400	1100.000	15.268	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rukšāte-Krieva

