Nedēļas ēdienkarte

Daily

Grupa 5.-9.klase

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

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	212.5		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
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:		**791**	**28.97**	**26.47**	**106.86**	**712.500**	**500.000**	**10.115**	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	200.		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	800.		2.391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	200.		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**755**	**29.29**	**28.85**	**93.26**	**1200.000**	**0**	**10.594**	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644	96.		0.462	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurta krēms	70	160	3.348	11.868	9.909		3500.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**786**	**27.02**	**26.82**	**106.50**	**696.000**	**8500.000**	**9.990**	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Pusdienu paciņas līdzņemšanai no 1-6 KL									

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa
Lija Rudzīte-Krievo