

Nedēļas ēdienkarte

Grupa



1.-4.klase

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	240.		0.503	1;3
Kartupelu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	400.		4.2	7.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	70	66	1.646	5.267	3.666	140.		2.887	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Abolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Udens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		622	25.12	21.33	81.11	780.000	0	9.662	
Launags									
Biezpiena plāceņi	200	472	12.285	16.527	67.389		1000.	0.094	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200								
kopā:		500	12.49	16.55	75.19	0	1000.000	0.094	
ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	200.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	180.		1.93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.698	0.122	1.59			0.857	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		606	27.51	24.73	67.13	380.000	0	6.043	
Launags									
Cepti kartupeli	200	287	5.92	9.296	43.808	200.		6.216	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0.916	0.199	3.481			2.32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	20.	20.	0.007	7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		350	7.39	13.66	47.92	220.000	20.000	8.543	
piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	200	106	5.871	4.369	10.891	800.		2.372	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152			0.335	1;7
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	100.		0.6	7.
Jāņogu 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.
kopā:		652	27.46	25.83	74.05	1100.000	5000.000	10.659	
Launags									
Karstmaize ar sieru	120	449	17.64	27.76	31.8			2.1	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		559	24.07	32.19	43.26	0	3000.000	3.134	

APSTIPRINU
20.26.g. 24. augustā
Rūjienas vidusskolas direktore
L.Čakure