

Nedēļas ēdienkarte

Grupa



5.-9.klase

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alergēn
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.427	14.728	4.817	320.		0.671	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	460.		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	200.		4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Abolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		793	31.97	27.83	101.71	980.000	0	12.887	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alergēn
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	250	504	21.592	23.826	50.527	250.		2.68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		826	36.95	32.72	93.97	450.000	0	8.108	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alergēn
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1000.		2.965	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	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	100.		0.6	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5000.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		767	31.71	27.26	94.66	1350.000	5000.000	13.465	