

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks ar cūkgaļu	200	142	5,253	7,516	13,516	0,6	1,	1,572	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22,392	17,932	52,924	1,		1,956	1,
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008			0,854	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		745	32,48	28,98	88,97	1,600	1,000	6,582	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286	17,302	15,752	18,477	0,25		5,102	
Curķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963			0,607	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758		1,	0,003	1:7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		723	30,18	32,03	77,92	0,250	6,000	8,905	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1:3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu mērce	50	37	1,198	1,652	4,355	0,2		0,644	7,
Biešu salāti ar krējumu	80	53	1,377	2,471	6,184	0,32		1,689	7,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1:3;6
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		833	27,28	29,86	112,66	1,000	0	7,880	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	214	9,094	17,338	5,526	0,4		0,674	7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		812	29,86	31,34	101,83	1,160	0,400	11,831	

piekdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,2		0,15	1:7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		745	21,19	31,72	93,38	0,480	7,280	8,263	