

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	133	4,111	6,9108	13,303	0,0002	0,0005	3,9471	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12,8249	14,1144	1,11	0,0001	0	0,723	
Vārti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	0,0002	0	2,64	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1,05	0,15	3,45	0	0	2,6	
Elļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0,359	0,07	5,56	0	0,004	1,12	
<i>Kopā:</i>		<i>856,275</i>	<i>29,957</i>	<i>29,909</i>	<i>113,98</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>14,331</i>	
otrdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
Biezpiena masa	60	86	7,8822	3,7986	5,0592	0	0,003	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Vistas gaļas gulašs	120	209	14,6833	14,5982	4,4754	0,0001	0	0,8556	1
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0002	0	3,06	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	48	0,9048	3,6418	2,8071	0,0001	0,0001	1,8498	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>863,719</i>	<i>38,205</i>	<i>28,791</i>	<i>110,864</i>	<i>0,</i>	<i>0,013</i>	<i>8,264</i>	
trešdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	211	6,7332	14,5908	13,0085	0,0006	0	4,7679	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	135	11,2894	7,1319	6,1301	0,0001	0	0,5565	1,3
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
Skābā krējuma mērce	70	93	1,2094	8,2031	3,4519	0,0001	0	0,5106	1,7,9
Biešu salāti	70	64	1,1655	3,5777	6,5967	0,0001	0,0001	1,9425	
Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59	0	0	2,475	1
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>871,113</i>	<i>29,698</i>	<i>35,399</i>	<i>105,332</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>15,818</i>	
ceturtdiena, 1.marts									
Pusdienas									
Skolas cepums ar sēklām	40	206	2,9974	11,6618	22,0967	0	0,008	0,2468	1,11,3
Plovs ar cūkgaļu	300	379	23,8216	11,8405	44,133	0,0004	0	6,1638	9
Ķirbju ābolu salāti	100	70	0,8794	4,2564	6,6152	0	0,0001	2,1043	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>846,563</i>	<i>31,468</i>	<i>28,409</i>	<i>113,825</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>11,125</i>	
piektdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,8788	3,558	10,8688	0,0002	0	2,6475	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cepts vistas šķiņķītis	100	279	22,09	21,0222	0,434	0,0001	0	0,1885	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,8774	1,5281	4,0501	0,0001	0,0001	2,1105	7
Dzēriens	250	120	0,4125	0	29,25	0	0	0	

Rudzu maize	45	117	3,87	0,63	22,59	0	0	2,475	1
<i>Kopā:</i>		<i>870,944</i>	<i>40,026</i>	<i>30,12</i>	<i>106,858</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>12,672</i>	