

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	69	2,4003	0,3072	13,8116	0,0012	0,0008	4,2098	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21,3775	29,9512	45,3825	0,001	0	3,9962	1,3
Biešu salāti ar eļļu	100	58	1,388	3,188	5,784	0,0007	0,002	2,646	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>884,966</i>	<i>29,629</i>	<i>35,146</i>	<i>110,166</i>	<i>0,003</i>	<i>0,003</i>	<i>14,2</i>	
otrdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Citronu biezpienkāms	75	127	9,4489	8,3798	3,3082	0	0,0004	0	7
Ogu ķīselis	150	149	0,54	0,213	35,616	0	0,0075	1,6095	
Plovs ar cūkgaļu	250	298	12,8925	15,6762	25,3925	0,0025	0	4,6562	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	91	1,665	5,111	9,4238	0,0001	0,0001	2,775	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>849,551</i>	<i>29,636</i>	<i>30,33</i>	<i>111,041</i>	<i>0,003</i>	<i>0,008</i>	<i>12,491</i>	
trešdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Smalkmaizīte	70	138	8,8372	5,8661	12,027	0,001	0	3,7023	
Vistas gaļa karija mērcē	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0002	0	0,2964	1,7
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	69	3,3271	3,8633	5,9834	0,0001	0,0001	1,5328	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>819,81</i>	<i>34,009</i>	<i>29,382</i>	<i>106,737</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>9,572</i>	

