

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	140	287	16,4647	21,7654	6,3126	0,0001	0	0,3458	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
<i>Kopā:</i>		905,583	28,807	33,291	120,762	0,	0,002	10,509	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Soļanka	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Burkānu salāti	120	69	1,5036	2,8536	8,9592	0,0006	0,0018	3,6612	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<i>Kopā:</i>		754,583	29,491	31,981	86,061	0,002	0,003	12,354	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Maltas gaļas mērce	110	314	13,79	25,69	6,5	0,0004	0	0,68	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Biešu salāti	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurts	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		868,376	29,769	34,772	105,681	0,001	0,01	12,617	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Kāpostu-burkānu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		805,215	18,831	27,04	107,748	0,002	0,	9,554	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārīti rīsi	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi un zaļumiem	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Auglis	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		823,942	35,127	29,093	101,337	0,001	0,004	10,833	