

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu pārslu putra	200	181	6,656	2,992	32,162	0,2	1,	0,448	7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		290	8,70	7,54	47,28	0,200	1,000	1,318	
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286	17,302	15,752	18,477	0,25		5,102	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965	0,16		2,272	
Vanīļas krēms	40	104	1,622	7,281	7,994		6,		7,
Zemeņu mērce	80	35	0,48	0,24	7,292		4,	0,96	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		760	33,90	30,15	87,72	0,410	10,000	12,894	
Launags									
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200								
kopā:		314	9,65	12,72	40,43	0	0	4,000	
Diena kopā:		1364	52,25	50,42	175,43	0,610	11,000	18,212	
ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	120	129	20,832	2,94	4,644				7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	22,23	7,40	20,37	0	0	0,570	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,6	3,043	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		746	30,45	28,04	93,52	0,940	1,000	8,230	
Launags									
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		211	2,70	6,30	35,80	0	0	3,300	
Diena kopā:		1195	55,38	41,74	149,69	0,940	1,000	12,100	
piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	120	150	11,698	10,263	2,794	0,48		0,032	3;7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		242	14,24	14,96	12,74	0,480	0	1,267	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2,276	9,927	8,574	0,8		1,985	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	222	10,695	8,94	24,939	0,2		9,996	9,
Vārīti risi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Rīvēti baltie redisi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,

Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		707	20,04	25,58	98,93	1,260	0	15,067	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	209	21,633	3,017	23,565		13,2	0,05	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		296	22,33	3,34	43,77	0	13,200	3,350	
Diena kopā:		1245	56,61	43,87	155,44	1,740	13,200	19,684	