

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250.00	243.81	8.70	17.13	13.08	0.00	0.00	4.86	7;9
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80.00	152.57	8.89	11.15	4.14	0.00	0.00	0.35	7;9
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.00	0.00	2.11	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90.00	63.63	1.44	2.80	8.00	0.00	0.00	2.16	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Kefīrs	200.00	96.00	6.00	4.00	9.00	0.00	0.00	0.00	7
kopā:		880.00	33.41	36.70	102.21	0.00	0.00	11.69	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70.00	173.48	15.22	11.42	1.45	0.00	0.00	0.11	
Vārīti makaroni	200.00	320.88	9.84	6.24	55.92	0.00	0.00	2.72	1;3
Piena mērce ar baziliku	40.00	44.43	1.30	2.81	3.58	0.00	0.00	0.01	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100.00	65.58	1.78	4.85	4.45	0.00	0.00	1.23	
Jogurta krēms	50.00	109.22	2.16	7.50	8.26	0.00	0.00	0.00	7
Ogu ķīselis	100.00	36.87	0.45	0.12	7.96	0.00	0.01	1.32	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
kopā:		854.00	34.19	33.50	101.69	0.00	0.01	7.59	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250.00	149.02	9.01	9.46	6.61	0.00	0.00	3.43	
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā mērcē	100.00	200.01	9.57	13.46	10.13	0.00	0.00	0.53	
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.00	0.00	0.92	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100.00	67.16	1.06	5.64	3.02	0.00	0.00	2.05	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94	0.00	0.00	1.40	
kopā:		776.00	28.02	29.59	97.05	0.00	0.00	10.53	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250.00	164.32	2.92	10.94	13.08	0.00	0.00	5.10	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10.00	28.10	0.78	0.41	5.14	0.00	0.00	0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100.00	132.61	10.52	8.39	3.11	0.00	0.00	0.98	
Vārīti kartupeļi	200.00	148.82	4.24	0.21	31.38	0.00	0.00	4.45	
Burkānu salāti ar krējumu	100.00	61.96	1.37	4.16	4.61	0.00	0.00	2.88	7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00	0.00	0.00	0.00	7
kopā:		735.00	29.67	28.68	86.40	0.00	0.00	15.99	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250.00	165.91	6.28	8.08	16.82	0.00	0.00	6.55	9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70.00	146.56	9.72	10.07	4.12	0.00	0.00	0.67	1;3;7
Vārīts kuskuss	200.00	237.70	8.75	2.36	46.98	0.00	0.00	2.16	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40.00	41.81	0.33	3.79	1.57	0.00	0.00	0.03	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100.00	73.29	1.28	5.20	5.21	0.00	0.00	2.89	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32	0.00	0.00	0.00	
kopā:		772.00	29.87	30.13	95.10	0.00	0.00	14.50	