

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200.00	144.29	3.02	11.57	7.22	0.20		3.17	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80.00	152.57	8.89	11.15	4.14	0.16		0.35	7;9
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80.00	56.19	1.28	2.49	7.11	0.32		1.92	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		827.00	28.28	31.42	106.87	0.88	0.00	11.76	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70.00	146.56	9.72	10.07	4.12	0.07		0.67	1;3;7
Vārīti makaroni	170.00	272.22	8.36	5.30	47.53	0.34		2.31	1;3
Piena mērce ar baziliku	40.00	44.43	1.30	2.81	3.58	0.16		0.01	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80.00	51.90	1.43	3.88	3.56	0.08	0.16	0.98	
Biezpiena masa	50.00	64.05	7.80	1.70	4.31		2.50		7
Ogu ķīselis	100.00	36.87	0.45	0.12	7.96		5.00	1.32	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
kopā:		723.00	32.56	24.50	91.46	0.65	7.66	7.50	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250.00	148.24	9.01	9.46	6.61	0.25		3.43	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100.00	197.16	9.83	13.50	9.27	0.10		0.53	
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
un eļļu	80.00	53.04	0.85	4.51	2.41	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		879.00	34.32	33.02	110.05	0.63	0.16	10.72	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200.00	130.67	2.34	8.75	10.46	0.20		4.08	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10.00	28.07	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100.00	132.61	10.52	8.39	3.11	0.40		0.98	
Vārīti kartupeļi	200.00	148.82	4.24	0.21	31.38	0.20		4.45	
Burkānu salāti ar krējumu	100.00	61.96	1.37	4.16	4.61	0.20		2.88	7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
kopā:		702.00	29.09	26.49	83.78	1.01	0.00	14.97	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200.00	132.73	5.02	6.46	13.45	0.49		5.24	9
Cūkgaļas kotlete	70.00	210.80	12.32	16.97	2.26	0.28		0.28	1;3
Vārīts kuskuss	200.00	237.70	8.75	2.36	46.98	0.28		2.16	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40.00	41.61	0.33	3.79	1.57	0.04		0.03	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80.00	58.00	1.03	4.16	4.17	0.24	1.20	2.31	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94		4.00	1.40	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		867.00	31.63	34.99	105.86	1.32	5.20	15.62	