

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250.00	114.21	3.41	5.40	12.65	0.25		4.81	9
Cūkgaļas gulašs	100.00	204.41	11.76	15.55	4.51	0.10		0.25	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90.00	86.49	0.99	8.26	2.55	0.01	0.45	1.09	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		814.00	25.16	31.70	105.54	0.56	1.45	14.08	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200.00	72.05	4.25	3.19	6.42	0.21		1.38	1;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200.00	439.45	11.87	19.94	45.95	0.68		3.61	1
Kīnas kāpostu salāti ar āboliem	100.00	56.82	1.11	3.35	6.09	0.30	0.50	1.42	
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		835.00	27.35	33.05	99.35	1.19	0.50	8.61	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.81	12.29	13.04	4.94	0.07		0.28	1;3
Vārīti kartupeļi	230.00	171.15	4.88	0.24	36.08	0.23		5.12	
Skābā krējuma mērce	80.00	90.09	1.31	7.76	3.76	0.08		0.36	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100.00	74.11	0.93	5.19	5.96	0.30	1.50	3.35	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200.00	122.64	5.66	3.03	18.25			1.03	7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		801.00	28.80	30.42	100.48	0.68	1.50	14.34	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200.00	142.36	5.78	7.60	12.48	0.20		3.31	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Vārīta pasta - makaroni	180.00	357.64	1.01	5.58	64.80	0.72		3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40.00	44.43	1.30	2.81	3.58	0.16		0.01	7
Siers	30.00	102.00	7.44	8.04					7
Biešu salāti	90.00	75.38	1.28	4.59	7.27	0.36	0.09	2.14	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
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:		937.00	25.42	34.55	119.03	1.44	0.09	11.62	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200.00	97.88	2.89	5.52	9.08	0.20	0.66	3.04	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70.00	140.70	9.77	9.39	4.13	0.07		0.84	1;3;7
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Kausētā siera mērce	60.00	96.79	3.96	7.64	2.93	0.24		0.06	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100.00	59.41	1.32	3.30	6.06	0.10		3.10	
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
kopā:		881.00	32.57	32.81	114.73	0.81	0.66	10.52	