

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 12.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Cūkgāļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		705.183	24.846	26.08	91.201	0.001	0.002	8.551	
otrdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		821.76	30.791	27.928	109.448	0.002	0.003	11.298	
trešdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		793.915	29.044	29.754	99.745	0.001	0.01	9.44	
ceturtdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	120	272	17.1216	20.5834	3.3261	0.0003	0	0.2563	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		751.295	27.953	25.416	101.975	0.001	0.003	7.135	
piektdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13.0456	13.0073	4.5278	0.0003	0	0.7416	1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kopā:		731.247	21.984	31.902	87.142	0.001	0.028	8.638	

Skolas māsa
Aija Briede



Ieva Langšteina

