


Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.septembris									
Pusdienas	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Vārīti griķi	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1
Cūkgaļas gulašs	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rudzu maize	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Dzēriens	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Auglis						0.001	0.001	7.047	
<i>Kopā:</i>		863.505	30.96	30.959	114.167				
otrdienā, 21.septembris									
Pusdienas	350	306	19.677	15.239	22.176	0.0014	0	7.973	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Burkānu salāti	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Rudzu maize	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Dzēriens						0.002	0.002	16.915	
<i>Kopā:</i>		773.137	29.672	31.873	89.826				
trešdienā, 22.septembris									
Pusdienas	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0003	0	0.2013	3
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Krējuma un tomātu mērcē	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Vārīti rīsi	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rudzu maize	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Dzēriens						0.001	0.002	7.895	
<i>Kopā:</i>		843.65	24.974	31.292	113.965				
ceturtdienā, 23.septembris									
Pusdienas	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Griķi	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Dzēriens	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rudzu maize						0.001	0.	11.346	
<i>Kopā:</i>		715.079	27.22	25.66	91.658				
piektdienā, 24.septembris									
Pusdienas	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Vārīta pasta - makaroni	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Dzēriens	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
Kēkss						0.001	0.014	7.497	
<i>Kopā:</i>		922.583	26.798	32.723	128.948				


 skolas māsa
 Alja Briede

 Ieva Langšteina
