



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
	Svars (g)	vērtība (kcal)							
pirmdienā, 27.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	350	417	18.0495	21.9468	35.5495	0.0035	0	6.5188	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		825.414	32.706	31.254	99.546	0.004	0.003	15.679	
otrdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		836.867	24.75	27.531	121.003	0.001	0.002	9.038	
trešdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Pikšas filejas kotlete	80	156	13.348	9.4345	4.0776	0.0004	0	0.3378	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		864.925	30.556	25.869	124.009	0.001	0	11.136	
ceturtdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Vārīta pasta radzini	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0009	0	3.128	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		784.717	25.768	25.891	110.15	0.002	0	8.534	
piektdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārīti griķi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kāss	50	204	3.0145	9.435	26.3765	0	0.0125	0.0673	1,3,7
<i>Kopā:</i>		752.855	26.101	32.573	88.126	0.001	0.015	8.089	

Skolas māsa
Vīneta Briede

Ieva Langšteina