

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 11.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
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
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		767.223	25.281	29.228	98.816	0.001	0.003	9.007	
otrdienā, 12.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		835.466	28.37	28.153	114.669	0.002	0.003	11.787	
trešdienā, 13.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	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	
<i>Kopā:</i>		831.276	29.449	28.092	112.072	0.001	0.01	11.08	
ceturtdienā, 14.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		701.895	21.139	26.792	93.246	0.	0.002	6.688	
piektdienā, 15.oktobris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	201	8.1268	16.7318	4.5156	0.0001	0	0.3151	7
Vārīti griķi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Dārzenų salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<i>Kopā:</i>		903.302	24.166	28.642	132.919	0.001	0.029	14.061	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina