

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		770	31,58	25,90	100,28	1,304	0	8,231	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1,7
Vārītas grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1,061	4,399	2,673	0,12	0,24	1,57	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		745	32,32	29,22	85,95	0,826	0,240	9,021	
otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214		1,378	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782		4,284	1,9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42			1,45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		842	29,08	35,97	91,44	1,046	0,300	9,313	
Otrā Izvēle									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Griķi ar kūpinātu cūkgaļu	250	355	9,488	12,754	50,544	0,7		3,146	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		726	25,33	27,49	92,89	1,168	0,500	10,524	
trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		775	25,30	34,90	87,02	0,480	10,000	9,267	
Otrā Izvēle									
Maltas vistas gaļas mērce	100	189	12,257	12,843	5,983	0,3		0,545	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		931	19,33	36,13	119,72	1,420	10,100	8,681	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase

	ceturtdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2			3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11,608	10,861	5,79	0,175			0,293	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1,262	3,198	2,602	0,3	0,5		0,89	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8				2,7	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7
kopā:		756	30,17	32,44	85,05	0,875	0,500	11,508		
Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3,775	14,46	9,02	0,25			3,966	
Maltas cūkgaļas mērcē	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5		3,456	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		733	23,51	31,36	88,70	1,030	1,500	13,292		
	piektdiena, 2.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15			2,379	4,
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07			0,109	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07		1,662	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,		1,16	
kopā:		706	35,24	23,06	85,49	0,700	5,070	12,810		
Otrā izvēle										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15			2,379	4
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0,216			0,683	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5		2,55	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,		1,16	
kopā:		806	32,38	31,52	96,19	0,966	5,500	9,896		