Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Miežu putraimu putra	300	258	10.992	5.22	42.152	0.3	0.3	4.944	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	100	213	5.427	19.774	3.341	0.1		0.298	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
kopā:		**846**	**26.69**	**37.88**	**98.74**	**0.840**	**5.300**	**15.748**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160	10.999	10.864	4.383			0.824	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	229	4.704	11.045	27.355	0.25		4.801	7.
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.2		0.016	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm	60	164	8.295	4.376	22.691			0.215	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**837**	**33.45**	**31.73**	**103.18**	**0.690**	**0.600**	**13.856**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.25		2.694	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	300	333	7.062	13.365	46.431	0.6		5.474	1.
Siers	25	85	6.2	6.7					7.
Svaigu biešu salāti	120	90	1.487	6.299	6.829	0.36		2.34	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**807**	**24.64**	**32.90**	**103.28**	**1.210**	**0**	**12.708**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	103	6.667	3.627	10.615	0.2		2.843	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Maltas cūkgaļas mērce	100	161	11.351	10.189	5.858	0.4		0.545	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1.294	2.183	5.956	0.1	0.1	3.015	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**793**	**37.71**	**25.71**	**102.63**	**1.540**	**0.100**	**6.753**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Sautēti skābi kāposti	150	122	2.772	6.493	11.561	1.05	7.8	3.543	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
kopā:		**832**	**32.93**	**30.00**	**105.80**	**1.420**	**7.800**	**12.541**	