Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-6.klase

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.001	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.67	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.54	15.286	4.8253	0.3	0	0.1633	7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Diena kopā :		***741.024***	***25.831***	***27.717***	***96.567***	***0.501***	***0.5***	***10.841***	
otrdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.45	5.4645	9.1628	0.25	0	5.4873	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.335	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.5452	42.339	0.8	0	1.565	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Diena kopā :		***757.436***	***32.198***	***31.243***	***85.513***	***1.23***	***0.45***	***12.363***	
trešdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	200	11.448	8.60688	1.86111	0.36	0	0.93276	1,3
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.1961	1.811	0.7461	0.02	0	0.0141	1,7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.0392	6.1416	3.9691	0.08	0.24	2.244	
Biezpienkrēms	50	104	4.262	6.561	6.898	0	5	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Diena kopā :		***854.484***	***26.468***	***25.057***	***112.622***	***0.46***	***10.24***	***8.813***	
ceturtdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	156	2.5725	10.8663	11.67	1.	0	4.1988	7
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9.916	13.53	5.593	0.4	0	1.013	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.0924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.39865	0	0	0.93632	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Diena kopā :		***790.161***	***22.585***	***30.213***	***106.586***	***1.61***	***5.***	***10.444***	
piektdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļniks	250	179	2.5725	10.3545	18.524725	1	1.25	3.386925	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.67	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.424	14.728	4.8168	0.32	0	0.6712	1,3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.46	0	4.83	7
Kāļu un burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Diena kopā :		***754.62***	***28.217***	***32.066***	***86.975***	***1.88***	***1.35***	***14.503***	