

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	174	2.0975	12.74	12.5275	0.0002	0	3.7925	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Rīsi ar šampinjoniem	250	261	6.2632	5.4516	46.8292	0.0019	0.0002	3.1444	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>730.84</i>	<i>19.659</i>	<i>29.073</i>	<i>96.658</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>9.934</i>	
otrdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	145	2.0016	10.3492	10.8153	0.0025	0.002	3.8692	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>881.514</i>	<i>26.096</i>	<i>32.428</i>	<i>119.054</i>	<i>0.003</i>	<i>0.002</i>	<i>12.693</i>	
trešdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	200	98	3.4701	6.2608	6.6889	0.0011	0	4.8114	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	

Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Sviests	15	112	0.09	12.375	0.66	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>724.767</i>	<i>18.665</i>	<i>26.542</i>	<i>101.021</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>11.024</i>	

ceturtdiena, 26.septembris

Pusdienas

Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	229	7.529	13.1633	19.9106	0.0002	0	6.5469	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	150	109	3.4695	7.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>744.587</i>	<i>21.077</i>	<i>32.319</i>	<i>88.522</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>21.494</i>	

piektdiena, 27.septembris

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>721.483</i>	<i>19.649</i>	<i>25.711</i>	<i>101.19</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>8.903</i>	