

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cous cous sautējums ar grilētiem dārzeņiem	250	260	7.698	9.6228	36.6835	0.0029	0.0005	4.7243	1,9
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>826.302</i>	<i>29.153</i>	<i>28.227</i>	<i>112.655</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>14.008</i>	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Veģetārā sojanka	200	104	2.1196	5.7502	10.6364	0.0014	0	2.961	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
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>729.905</i>	<i>19.784</i>	<i>24.059</i>	<i>105.963</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.113</i>	

trešdiena, 11.septembris**Pusdienas**

Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Kausētā siera mērce	60	97	3.9643	7.6582	2.9583	0.0002	0	0.0567	7,9
Sautēti dārzeņi	150	109	3.4695	7.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Jogurta zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>774.478</i>	<i>25.929</i>	<i>26.455</i>	<i>104.826</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>14.776</i>	

ceturtdiena, 12.septembris**Pusdienas**

Dārzeņu - siera zupa	250	217	7.226	17.2336	7.7555	0.0002	0	4.1162	7,9
Grūbu risotto ar dārzeņiem	280	304	6.5985	12.2307	42.0526	0.0028	0	6.7794	1,9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
<i>Kopā:</i>		<i>736.663</i>	<i>18.917</i>	<i>33.256</i>	<i>88.264</i>	<i>0.004</i>	<i>0.014</i>	<i>17.15</i>	

piektdiena, 13.septembris**Pusdienas**

Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	150	109	7.6724	7.2059	3.3108	0.0012	0	3.5612	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>720.881</i>	<i>21.499</i>	<i>23.11</i>	<i>104.91</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>11.162</i>	