

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Monday, 9.September									
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	71	6.3143	0.5839	10.0209	0.0002	0	2.6669	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21.3775	29.9512	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļa	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>787.295</i>	<i>30.817</i>	<i>34.287</i>	<i>88.068</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.571</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>787.295</i>	<i>30.817</i>	<i>34.287</i>	<i>88.068</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.571</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Tuesday, 10.September									
Pusdienas									
Aveņu krēms	50	120	1.9267	8.1935	9.456	0	0	0.132	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Krējuma - tomātu mērce	100	104	0.7998	9.4784	3.8282	0.0001	0	0.0614	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		797.303	23.668	36.208	91.217	0.001	0.007	10.351	
Diena kopā :		797.303	23.668	36.208	91.217	0.001	0.007	10.351	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Wednesday, 11.September									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	167	10.3965	7.3326	14.3588	0.001	0	4.6279	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028	48.0092	0.0027	0	2.7793	
Kolrābja salāti ar krējumu	100	57	1.99	3.606	3.9225	0.0004	0	1.562	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>722.454</i>	<i>25.954</i>	<i>24.571</i>	<i>97.666</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	<i>10.769</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>722.454</i>	<i>25.954</i>	<i>24.571</i>	<i>97.666</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	<i>10.769</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Thursday, 12.September									
Pusdienas									
Citronu biezpienkrēms	70	119	8.8191	7.8212	3.1588	0	0.0004	0.0008	7
Ogu ķīselis	130	129	0.468	0.1846	30.8672	0	0.0065	1.3949	
Mājas sautējums ar saldo krējumu	270	321	13.9239	16.9303	27.4239	0.0027	0	5.0287	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>764.615</i>	<i>27.216</i>	<i>30.621</i>	<i>92.09</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>10.599</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>764.615</i>	<i>27.216</i>	<i>30.621</i>	<i>92.09</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>10.599</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Friday, 13.September									
Pusdienas									
Lēcu biezeņzupa	220	96	6.9938	0.5262	15.7784	0.0015	0	4.1749	9
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0	0.0942	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kausētā siera mērce	75	121	4.9553	9.5728	3.6979	0.0003	0	0.0709	7,9
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.3925	3.1785	0.8638	0	0.0001	1.9605	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	44	0.8001	2.1616	5.226	0	0	0.3505	1
<i>Kopā:</i>		<i>717.423</i>	<i>33.788</i>	<i>29.427</i>	<i>81.474</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.833</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>717.423</i>	<i>33.788</i>	<i>29.427</i>	<i>81.474</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.833</i>	