

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase

VEG.

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki
pirmdiena, 2.oktobris				
Pusdienas				
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	198	9.3962	3.2084
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144
Sviests	10	75	0.06	8.25
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272
Auglis	200	111	1.58	0.5
<i>Kopā:</i>		865.839	22.78	26.801
otrdiena, 3.oktobris				
Pusdienas				
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Dārzeņu sautējums ar zaļajām lēcām un rīsiem	300	324	9.4977	14.403
Burkānu salāti ar krējumu	100	57	1.525	3.205
Kefīrs	200	113	6.	4.
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8
<i>Kopā:</i>		781.697	24.433	31.678
trešdiena, 4.oktobris				
Pusdienas				
Zirņu pārslu plācenītis	100	153	4.7704	7.2283
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0
<i>Kopā:</i>		816.669	24.928	25.546
ceturtdiena, 5.oktobris				
Pusdienas				
Kartupeļu, zaļo pupiņu un tomātu sautējums	350	242	7.8316	7.7641
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56
Piens	200	96	6.4	4.
Kafijas smalkmaizīte (70g)	70	238	4.8872	8.7593
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06
<i>Kopā:</i>		719.084	23.649	25.143
piektdiena, 6.oktobris				
Pusdienas				
Ribollita zupa	300	159	4.5704	9.5717

Pasta ar apceptiem dārzeņiem	300	371	11.3418	7.2249
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037
Auglis	200	111	1.58	0.5
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>883.444</i>	<i>22.449</i>	<i>28.085</i>

Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
------------	------	--------	--------------	----------

18.9078	0.0007	0	7.3958	9
55.1034	0.0002	0	2.4288	
0.44	0	0	0	7
2.8363	0	0.0005	1.2101	
20.08	0	0	2.2	1
6.43	0	0.001	1.624	
24.4	0	0	1.4	
131.176	0.001	0.003	18.55	

12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
0.27	0	0	0	7
36.2367	0.0024	0	8.0992	9
2.74	0.0001	0.0005	1.035	
9.	0	0	0	7
38.4	0	0	3.6	1
99.245	0.003	0.002	16.431	

18.1764	0.0005	0	2.792	
36.0824	0.0002	0	5.1198	
2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
8.923	0.0001	0.0001	3.396	
20.08	0	0	2.2	1
31.6625	0	0.0125	1.	7
12.16	0	0	0.36	
119.62	0.001	0.	14.842	

33.9216	0.0025	0	7.3715	9
0.27	0	0	0	7
18.84	0	0	1.72	1;11
9.	0	0	0	7
34.3862	0.0004	0.0097	0.0302	1;3;7
0.32	0	0	0	
96.738	0.003	0.01	9.122	

13.2924	0.0013	0	5.3192	9
---------	--------	---	--------	---

63.7239	0.001	0.0004	4.5158	1;3;9
3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
0.2722	0	0.0002	0.0013	
24.4	0	0	1.4	
5.944	0	0.004	1.4	
20.08	0	0	2.2	1
130.729	0.002	0.005	16.886	