

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		526	17.54	17.98	72.27	0.490	0	6.044	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		525	14.15	18.66	73.75	0.673	2.350	6.313	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	50	178	12.132	13.932	0.285	0.042			10;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		581	27.38	18.78	75.15	0.244	7.692	7.128	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Maltas cūkgāļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Udens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		732	24.14	23.62	103.60	0.650	0	8.340	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		730	19.39	23.86	107.06	0.894	2.800	8.145	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	250	16.985	19.506	0.399	0.058			10;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		752	35.43	25.47	93.59	0.318	7.720	9.506	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BG

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		842	29.26	29.47	112.68	0.760	0	9.443	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		808	21.43	27.90	115.42	1.075	3.250	9.328	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	250	16.985	19.506	0.399	0.058			10;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	53	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275	2.282	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		816	35.35	25.86	107.71	0.33	7.78	8.64	