

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 7.-12.kl.

Med.māte Bītare

	Svars (kg)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukur s	Šķiedrvi elas	Alerģēni
pirmdienā, 31.oktobris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	69	2.4003	.3072	13.8116	.0012	.0008	4.2098	9
Krējums skābs	5	12	.13	1.25	.135	0	0	0	7
Rīvēts siers	40	475	22.9016	26.7798	35.3892	.0003	0	1.7616	
Makaroni vārīti	180	34	1.8497	1.7303	1.8803	0	.0001	1.9675	
Kāpostu gurķu salāti ar eļļu	100	54	.3	.6	11.4	0	0	2.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	27	.359	.07	5.56	0	.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens Skolas	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		921.628	39.501	35.577	107.296	.002	.005	14.359	
otrdiena, 1.novembris									
Pusdienas									
Kēss ar rozīnēm Skolas	50	206	2.9858	9.6902	26.3308	0	.0125	.1604	1,3,7
Buljons ar makaroniem	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	130	208	15.2886	13.7107	5.8617	.0002	0	.3211	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	.265	39.22	.0002	0	5.565	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	30	.9748	2.2249	.6047	0	.0001	1.3724	
Augļu - ogu komposts	200	14	.138	.1	3.03	0	.001	.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens Skolas	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		843.718	34.527	30.551	104.127	.	.014	10.311	
trešdiena, 2.novembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	76	4.9292	.4068	12.9345	.0006	0	4.7249	9
Krējums skābs	15	37	.39	3.75	.405	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	189	14.4694	12.4156	4.6844	.0001	0	.281	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	.0002	0	2.112	
Skābā krējuma mērce	70	93	1.2094	8.2031	3.4519	.0001	0	.5106	1,7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	.847	.1652	3.0057	.0001	.0001	2.7216	9
Ābolu komposts	200	32	.1782	.3516	6.8308	0	.0002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens Skolas	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		863.97	36.813	30.908	108.308	.001	.	13.71	
ceturtdiena, 3.novembris									
Pusdienas									
Biezpiena sacepums	50	99	8.9516	1.8037	11.5651	0	.0065	.0626	1,11,3,5,7,8
Ķiršu ķīselis	100	65	.225	.072	15.532	0	.01	.299	
Liellopa gaļas strogonovs	130	234	14.2661	18.016	3.6323	.0001	0	.8226	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	.0001	0	2.55	1,3
Gurķi ar dillēm	50	6	.325	.105	.941	0	0	.285	
Rudzu maize	40	104	3.44	.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens Skolas	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		897.315	42.833	29.657	113.175	.	.017	6.219	
piekdiena, 4.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154	8.6312	9.378	8.5938	.0002	0	2.395	
Krējums skābs	5	12	.13	1.25	.135	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	192	12.9574	10.9303	10.0464	.0001	0	.0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.415	1.9	31.593	.0002	0	4.2	7
Siera mērce	50	100	5.368	7.7334	2.1775	.0003	0	.0806	1,7,9
Biešu salāti	70	51	1.1655	2.1777	6.5967	.0001	.0001	1.9425	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens Skolas	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		933.92	43.507	37.929	102.422	.001	.	10.851	