

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez piena

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	223	7.187	11.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.5625	0.9188	36.225	0.0003	0	4.2	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		773.739	29.461	26.544	96.234	0.001	0.001	15.7	
Diena kopā :		773.739	29.461	26.544	96.234	0.001	0.001	15.7	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	11.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	17.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		893.389	30.582	37.037	101.029	0.001	0.007	8.691	
Diena kopā :		893.389	30.582	37.037	101.029	0.001	0.007	8.691	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Baltā mērce	50	35	0.0601	1.9811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0013	3.0132	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	2.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		753.726	27.796	23.719	108.069	0.001	0.009	11.094	
Diena kopā :		753.726	27.796	23.719	108.069	0.001	0.009	11.094	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta-makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		831.495	22.703	27.754	110.803	0.001	0.012	15.213	
Diena kopā :		831.495	22.703	27.754	110.803	0.001	0.012	15.213	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zakis	100	199	13.9857	12.9629	5.9233	0.0001	0	0.4183	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		823.808	29.54	24.986	115.81	0.001	0.001	16.268	
Diena kopā :		823.808	29.54	24.986	115.81	0.001	0.001	16.268	