

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 4.septembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārtī griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		886.821	35.752	37.529	99.23	0.001	0.001	9.076	
Diena kopā :		886.821	35.752	37.529	99.23	0.001	0.001	9.076	
otrdiena, 5.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.001	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1,3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7,9
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		743.156	29.24	31.505	84.568	0.002	0.002	11.743	
Diena kopā :		743.156	29.24	31.505	84.568	0.002	0.002	11.743	
trešdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		879.163	29.668	30.277	119.103	0.001	0.	13.805	
Diena kopā :		879.163	29.668	30.277	119.103	0.001	0.	13.805	
ceturtdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1,7
Vārtī rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		755.452	34.273	30.302	85.05	0.002	0.001	7.831	
Diena kopā :		755.452	34.273	30.302	85.05	0.002	0.001	7.831	
piektdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārtī kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce mājas gaumē	30	24	0.2462	1.1732	1.059	0.0003	0	0.2493	1,6,7,9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Kopā:		857.723	31.221	30.375	107.666	0.001	0.013	12.486	
Diena kopā :		857.723	31.221	30.375	107.666	0.001	0.013	12.486	