



Med. māsa Bītone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 28.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Burkānu salāti ar eļļu	80	82	0.76	6.552	4.8456	0.0002	0.0012	2.736	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		718.586	18.833	31.163	88.927	0.001	0.001	9.191	
<i>Diena kopā :</i>		718.586	18.833	31.163	88.927	0.001	0.001	9.191	
otrdiena, 29.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	2.3209	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar dārzeniņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
<i>Kopā:</i>		755.001	23.373	28.447	99.207	0.001	0.017	9.954	
<i>Diena kopā :</i>		755.001	23.373	28.447	99.207	0.001	0.017	9.954	
trešdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	50	23	0.4422	1.8328	1.1136	0	0.0001	0.6542	
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		710.98	32.235	26.552	85.48	0.	0.	4.997	
<i>Diena kopā :</i>		710.98	32.235	26.552	85.48	0.	0.	4.997	
ceturtdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	100	152	10.6874	11.762	0.925	0.0001	0	0.6025	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		720.779	33.09	27.076	82.724	0.001	0.004	13.733	
<i>Diena kopā :</i>		720.779	33.09	27.076	82.724	0.001	0.004	13.733	
piektdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		758.827	26.784	23.533	107.801	0.001	0.	10.398	
<i>Diena kopā :</i>		758.827	26.784	23.533	107.801	0.001	0.	10.398	