

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
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
Vārti 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	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>760.681</i>	<i>26.134</i>	<i>27.3</i>	<i>100.332</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.059</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>760.681</i>	<i>26.134</i>	<i>27.3</i>	<i>100.332</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.059</i>	
otrdiena, 19.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 krējuru	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7,9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>743.156</i>	<i>29.24</i>	<i>31.505</i>	<i>84.568</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.743</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>743.156</i>	<i>29.24</i>	<i>31.505</i>	<i>84.568</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.743</i>	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biezputra	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
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>930.494</i>	<i>32.163</i>	<i>31.795</i>	<i>125.101</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.673</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>930.494</i>	<i>32.163</i>	<i>31.795</i>	<i>125.101</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.673</i>	
ceturtdiena, 21.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 karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	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	
<i>Kopā:</i>		<i>733.635</i>	<i>32.997</i>	<i>28.18</i>	<i>85.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.538</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>733.635</i>	<i>32.997</i>	<i>28.18</i>	<i>85.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.538</i>	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāni	80	173	10.67	11.2281	6.6182	0.0003	0	1.1055	1,3
Vārti 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
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>817.48</i>	<i>29.316</i>	<i>32.053</i>	<i>97.229</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.067</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>817.48</i>	<i>29.316</i>	<i>32.053</i>	<i>97.229</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.067</i>	