

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	
			vielas	Tauki	i			las	Alerģcni
pirmdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Eoršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumi	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	1,3,6,7,9,10,11,13
<i>Kopā:</i>		<i>870.557</i>	<i>32.613</i>	<i>36.954</i>	<i>100.91</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.16</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>870.557</i>	<i>32.613</i>	<i>36.954</i>	<i>100.91</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.16</i>	
otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>838.444</i>	<i>29.999</i>	<i>26.621</i>	<i>117.284</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>13.644</i>	<i>1,3,6,7,9,10,11,13</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>875.844</i>	<i>30.029</i>	<i>30.746</i>	<i>117.504</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>13.644</i>	
trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Biezpiena masa	30	38	4.6791	1.0218	2.5881	0	0.0015	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
<i>Kopā:</i>		<i>791.076</i>	<i>29.43</i>	<i>32.349</i>	<i>93.016</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.088</i>	<i>1,3,6,7,9,10,11,13</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>791.076</i>	<i>29.43</i>	<i>32.349</i>	<i>93.016</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.088</i>	
ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	1,3,6,7,9,10,11,13
<i>Kopā:</i>		<i>866.09</i>	<i>36.614</i>	<i>34.435</i>	<i>100.672</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.419</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>866.09</i>	<i>36.614</i>	<i>34.435</i>	<i>100.672</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.419</i>	
piektdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	80	166	11.6576	10.9629	4.9233	0.0001	0	0.4183	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Pivēti baltie redīsi	100	14	1.1	0.1	2.1	0	0	1.6	
Auģļu salāti	150	412	5.5775	17.8915	56.2237	0.0002	0.0254	1.2338	1,3,7
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>860.565</i>	<i>30.219</i>	<i>34.919</i>	<i>104.191</i>	<i>0.001</i>	<i>0.025</i>	<i>7.452</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>860.565</i>	<i>30.2191</i>	<i>34.9194</i>	<i>104.191</i>	<i>0.0005</i>	<i>0.0254</i>	<i>7.4521</i>	