

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez laktozes

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		811.783	25.378	30.258	107.482	0.	0.001	7.595	
Diena kopā :		811.783	25.378	30.258	107.482	0.	0.001	7.595	
otrdienā, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	454	19.6673	22.9552	41.7519	0.0008	0	3.6766	1,3
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		741.446	25.461	31.639	87.106	0.001	0.004	13.972	
Diena kopā :		741.446	25.461	31.639	87.106	0.001	0.004	13.972	
trešdienā, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	70	50	0.0841	0.9536	10.194	0.0001	0	0.0019	
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
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		823.186	24.344	26.052	119.67	0.001	0.	12.444	
Diena kopā :		823.186	24.344	26.052	119.67	0.001	0.	12.444	
ceturtdienā, 21.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	350	366	11.5684	25.8656	21.2583	0.0004	0	5.7697	9
Sēklu maize	80	238	8.4	5.12	37.68	0	0	3.44	1,11
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
<i>Kopā:</i>		798.891	21.136	31.484	104.39	0.	0.013	11.31	
Diena kopā :		798.891	21.136	31.484	104.39	0.	0.013	11.31	
piektdienā, 22.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārītas pērļu grūbas	230	212	6.1352	0.8855	44.9075	0.0002	0	2.9095	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		803.87	30.261	23.879	113.84	0.	0.004	14.435	
Diena kopā :		803.87	30.261	23.879	113.84	0.	0.004	14.435	