

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9
Cūkgalas stroganovs bez piena	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1			0.296	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	71	1.584	3.96	7.272	0.12			3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:			926	33.66	29.09	130.40	0.670	6.000	17.607	

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25			1.73	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782			4.284	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42				1.45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3		0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			835	29.72	33.88	92.80	1.082	4.300	11.065	

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgalas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28			0.278	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2		2.05	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.		0.31	3.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			716	22.66	25.12	97.08	0.680	8.200	10.296	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	260	8.263	18.475	15.184	0.288			4.121	9
Vistas gaļa karija mērcē	120	150	15.22	6.271	8.165	0.12			0.647	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1.262	3.198	2.602	0.3	0.5		0.89	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8				2.7	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
kopā:			887	33.33	33.72	112.74	0.913	1.750	10.907	

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2			3.173	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32			0.025	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
kopā:			771	32.72	30.32	89.08	1.120	5.100	14.485	