

Linda B...
 Māc. māsa *Pilāne*

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Skiedrvie las	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
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
<i>Kopā:</i>		871.085	23.689	33.374	106.635	0.001	0.001	11.257	
<i>Diena kopā :</i>		871.085	23.689	33.374	106.635	0.001	0.001	11.257	
otrdienā, 1.oktobris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		777.002	29.789	32.246	89.309	0.002	0.	18.924	
<i>Diena kopā :</i>		777.002	29.789	32.246	89.309	0.002	0.	18.924	
trešdienā, 2.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		946.397	35.179	38.575	114.871	0.001	0.007	8.575	
<i>Diena kopā :</i>		946.397	35.179	38.575	114.871	0.001	0.007	8.575	
ceturtdienā, 3.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		758.549	30.319	31.126	88.204	0.001	0.002	9.464	
<i>Diena kopā :</i>		758.549	30.319	31.126	88.204	0.001	0.002	9.464	
piektdienā, 4.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		761.56	33.697	26.064	94.913	0.001	0	9.609	
<i>Diena kopā :</i>		761.56	33.697	26.064	94.913	0.001	0	9.609	