

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

BEZ PIENA

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	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	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	
Kopā:		848.677	20.118	30.429	109.401	0.001	0.001	13.465	
Diena kopā :		848.677	20.118	30.429	109.401	0.001	0.001	13.465	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Dārzeni un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Kopā:		781.558	29.75	31.148	92.799	0.002	0.002	20.493	
Diena kopā :		781.558	29.75	31.148	92.799	0.002	0.002	20.493	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	90	240	15.8027	16.7626	6.3533	0.0001	0	0.3586	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeni buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	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	
Kopā:		839.872	27.454	29.348	112.888	0.001	0.	12.204	
Diena kopā :		839.872	27.454	29.348	112.888	0.001	0.	12.204	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	258	10.0677	18.3558	12.7238	0.0002	0	3.4899	3;9
Pasta ar dārzeni	230	380	2.2457	11.7464	56.8438	0.0008	0	4.7018	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		918.201	21.03	34.699	118.898	0.001	0.002	15.251	
Diena kopā :		918.201	21.03	34.699	118.898	0.001	0.002	15.251	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
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	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
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
Kopā:		789.621	35.3	26.534	99.027	0.001	0.001	10.627	
Diena kopā :		789.621	35.3	26.534	99.027	0.001	0.001	10.627	