

Med. māta šitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		787	27.13	26.88	106.63	0.860	1.600	10.878	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	0.36		0.755	1;3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		768	35.07	36.30	73.05	0.640	5.800	12.961	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		747	36.24	25.77	88.72	0.576	0	8.911	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		750	28.63	25.60	98.56	1.300	0.450	7.076	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgāļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas mājas kotlete	90	169	14.076	8.948	7.634	0.108		0.842	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		797	31.30	32.10	92.62	0.964	5.300	17.152	