

R. S.
M. d. m. a. p. b. t. a. n. e.
Rudolfs Dalmanis

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Cūkgālas stroganovs	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	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		895	29.51	32.72	117.57	1.680	1.000	12.232	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgālu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		839	33.69	34.55	95.05	1.250	1.250	16.758	

trešdiena, 3.decembris	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 biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērce	120	124	1.866	8.107	8.011	0.019		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	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:		811	37.95	27.45	98.24	0.599	0	10.206	

ceturtdiena, 4.decembris	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		890	36.58	29.44	117.32	1.420	0.450	7.076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgālu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	10	11	0.163	0.97	0.471	0.01		0.045	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	45	117	3.87	0.63	22.59			2.475	1.
kopā:		839	31.29	37.87	90.30	1.136	5.300	17.077	