

Rudolfs Dālmānis
Mid. nasa Botāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas 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	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:		815	27.26	29.88	106.69	1.660	1.000	10.756	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		787	31.97	34.27	85.01	1.250	1.250	15.658	

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	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, 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	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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		836	34.90	28.60	107.43	1.300	0.450	7.076	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgāļu	180	127	5.288	6.981	10.911	0.41		4.335	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
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	
Jānogu 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	29.85	37.01	83.44	1.070	5.300	15.876	