

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase


Rūdolfs Dālmanis
Med. māc. B. Štāne

pirmdiena, 2.februāris	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	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Cūkgalas 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	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:		867	29.38	29.72	117.52	0.880	1.600	12.354	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas 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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		819	36.79	36.58	83.09	0.640	5.800	14.061	

trešdiena, 4.februāris	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 mērce	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	140	109	3.303	1.894	20.488			0.601	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
kopā:		810	38.27	27.13	99.28	0.576	6.000	9.722	

ceturtdiena, 5.februāris	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	20	40	0.52	4.	0.54				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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
kopā:		823	30.65	27.91	109.03	1.300	0.450	8.176	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas mājas kotlete	90	169	14.076	8.948	7.634	0.108		0.842	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Skābā krējuma mērce	35	39	0.572	3.393	1.647	0.035		0.157	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:		806	32.31	32.62	92.75	1.033	5.300	17.896	