

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Rūdolfs Dālmānis

Shed mēneškarte

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	10	20	0.26	2.	0.27				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	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, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgālu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas 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, 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 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	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		770	35.30	25.27	96.25	0.576	6.000	9.765	

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	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.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
kopā:		751	28.67	25.63	98.72	1.300	0.450	7.076	

piektdiena, 6.februāris	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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas mājas kotlete	90	169	14.076	8.948	7.634	0.108		0.842	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		743	29.99	30.59	84.07	0.899	5.300	15.972	