

Nedēļas ēdienkarte
Grupa
Bar. lantexes

7.-9. klase

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653			4.809	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968			0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916			2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466			0.932	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272			0.001	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		772	26.75	28.77	100.13	0	0	12.264	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861		0.001	2.956	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.65	22.928	52.847	0.001		4.146	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365		0.001	3.013	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1
kopā:		781	19.98	30.30	97.49	0.001	0.002	13.105	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445			1.244	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376			4.452	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97				
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174		0.001	3.	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751		0.003	0.31	3
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		0.006	1.192	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		838	24.52	23.27	128.21	0	0.010	13.498	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432			4.04	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.674	1.923			0.332	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282			0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043			2.32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272			0.001	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		0.001	1.624	
kopā:		757	20.33	29.38	100.46	0	0.001	11.441	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.2	2.526	21.785			1.402	1.
Cūkgaļas mājas kotlete	90	225	14.185	15.289	7.504			0.946	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012			4.465	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961		0.002	3.348	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		765	28.71	28.08	95.99	0	0.002	14.141	