

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		705	25.31	27.29	88.73	0.846	0.450	10.690	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68		3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
kopā:		781	23.17	33.06	89.65	1.150	1.950	11.374	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku,	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202		0.016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Citronu biezpienkrēms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		826	34.72	27.84	106.43	1.562	6.250	11.081	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.123	2.858	8.139	0.27	0.45	2.088	
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		1.	1.624	
kopā:		778	24.56	25.53	109.97	1.130	1.450	12.863	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	320	320	20.535	15.035	25.278	0.781		9.992	9
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		760	34.50	30.29	85.74	1.151	2.620	18.228	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7.
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
"Vanīlas biezpiena sierīņš ""Baltais""	1	4	1.17	2.45	2.61				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		818	31.24	37.10	96.49	0.340	0.240	10.493	