

Nedēļas ēdienkarte

Grupa *Dažāda*

7.-9.klase

pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeni siera mērcē	100	58	2.509	3.73	3.558	0.316		2.462	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36		4.201	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		778	19.20	26.84	112.74	1.156	1.800	15.835	

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	250	111	3.628	5.457	11.957	1.169		4.13	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	250	462	17.172	21.404	49.966	0.25		3.231	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	0.36		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		836	31.97	35.48	95.94	1.779	0	12.077	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3		1.258	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		746	19.19	25.90	106.04	1.500	10.000	13.190	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zaļo zirnīšu plācenītis ar brokoļiem	100	140	7.951	5.104	15.263	0.4		4.749	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48		2.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		842	25.43	26.65	122.42	2.110	0.500	16.996	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7.
Siera kotlete	70	222	13.697	13.936	10.237			0.183	3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0.2	1.63	1.031	0.018		0.013	1;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0.09		0.684	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		797	33.03	34.00	87.34	1.088	0	11.483	