

RAS

Rudolfs Dālmāns

Med. māc. šitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		829	36.59	32.39	97.39	1.780	0.250	8.978	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.001		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		837	27.92	36.84	96.25	0.471	0	17.398	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Vārīti kartupeli	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		844	26.27	29.54	105.50	0.520	10.000	9.177	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	150	296	14.74	20.249	13.901	0.15		0.793	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31			0.145	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		831	31.40	37.14	92.28	1.360	0.900	10.093	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11.548	11.081	13.604	0.367		0.564	1;3
Kartupelu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		808	30.06	28.55	104.38	1.627	6.120	14.016	