

Rudolf
Rudolfs Dālmanis
Med. mācība Būtāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 cūkgala ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		796	35.85	32.24	90.21	1.750	0.250	8.661	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 cūkgalu 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
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		785	26.20	36.56	86.21	0.471	0	16.298	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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:		822	25.63	29.51	100.80	0.490	10.000	8.509	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.
Cūkgala 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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		780	29.68	36.86	82.24	1.360	0.900	8.993	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11.548	11.081	13.604	0.367		0.564	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Auģļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		755	28.97	25.34	99.34	1.567	6.100	13.121	