

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

Rūdolfs Dālmānis
Med. māsa B. Čane

pirmdiena, 9.februāris	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 cūkgala ar dārzeņiem	120	144	13.021	9.35	1.873	0.48		1.069	
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	
Ābolu dzēriens	100	26	0.089	0.176	5.811		2.5	0.58	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		782	32.85	30.13	94.52	1.860	2.750	9.737	

otrdiena, 10.februāris	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.
Plovs ar cūkgalu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16		1.64	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:		877	23.46	35.13	115.40	1.230	0	11.311	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsnī cepti vistas gabaliņi	100	248	19.213	18.502	0.069	0.1		0.026	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērcē 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 ķiselis	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:		852	31.84	35.11	89.22	0.500	10.000	8.292	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas stroganovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		850	30.76	35.27	100.36	2.250	0.900	7.915	

piektdiena, 13.februāris	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 fileja saldskābā mērcē	150	179	14.161	8.626	11.497	0.6		0.628	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		782	30.06	23.24	112.14	1.800	6.100	9.359	