



Rūdolfs Dainiņš



## Nedēļas ēdienkarte Bez olas

10.-12.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar keifra mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>37.78</b>	<b>27.64</b>	<b>123.93</b>	<b>2.010</b>	<b>0</b>	<b>11.478</b>	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825	2.65	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>927</b>	<b>32.92</b>	<b>36.60</b>	<b>114.94</b>	<b>1.295</b>	<b>7.095</b>	<b>9.855</b>	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas bumbina ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	0.025	1.025	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>29.98</b>	<b>29.62</b>	<b>109.32</b>	<b>0.472</b>	<b>6.475</b>	<b>12.356</b>	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>32.45</b>	<b>29.69</b>	<b>101.47</b>	<b>0.780</b>	<b>0</b>	<b>12.185</b>	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>834</b>	<b>30.08</b>	<b>29.31</b>	<b>110.08</b>	<b>0.616</b>	<b>1.100</b>	<b>16.998</b>	