



Nedēļas ēdienkarte Bez olas

7.-9.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	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 keffira 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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		834	35.38	26.28	111.36	1.960	0	9.416	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.66	2.12	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas galu	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.
kopā:		881	30.83	33.39	112.84	1.245	6.930	9.325	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa 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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		784	28.26	29.34	99.28	0.472	6.475	11.256	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas galas 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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		726	29.99	29.25	84.24	0.750	0	10.768	

piektdiena, 17.aprīlis	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	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	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		756	27.55	28.74	95.30	0.586	1.100	15.268	