

R. D.
Rudolfs Dālmanis
Med. māte Būtane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

pirmdienā, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbahtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Gurķi marinēti	60	16	0.48		3.6				
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		945	22.11	33.92	122.86	1.170	0.250	11.434	

otrdienā, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbahtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25		4.09	9.
Plovs ar cūkgaļu	250	535	15.213	26.224	59.999	2.5		2.965	
Burkānu salāti ar eļļu	100	36	0.99	1.198	5.251	0.2	0.5	3.564	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		957	28.32	33.81	133.13	2.950	0.500	14.329	

trešdienā, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbahtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	250	158	1.172	2.405	32.362			1.68	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		960	29.86	35.46	126.14	0.476	1.700	15.119	

ceturtdienā, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbahtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1,3
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		876	36.02	28.49	115.65	0.985	0.250	11.572	

piektdienā, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbahtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Bezglutēna un bezlaktozes cepums	40	192	2.24	9.28	24.52			0.88	3.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		869	34.10	34.16	103.34	0.650	0.500	11.875	