

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.607	11.908	6.323	0.012		0.824	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		864	24.27	30.09	110.48	1.012	0.200	8.429	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar cūkgalu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
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:		897	29.02	35.44	113.25	1.550	1.500	14.783	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas mājas kotlete	80	151	12.606	7.916	6.982	0.096		0.636	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	143	5.504	2.828	23.628			0.814	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		703	27.54	24.40	90.89	0.446	1.050	11.446	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		790	35.99	26.61	98.91	0.990	0	10.366	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
"Vanīļas biežpiena sieriņš ""Baltais""	1	4	1.17	2.45	2.61				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		737	28.63	35.66	82.40	0.300	0.200	8.728	