

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Bez piena

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		863	18.45	31.65	111.74	1.150	0.250	10.191	

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.
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	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		845	27.50	30.64	111.12	0.441	1.450	13.349	

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
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
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	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		791	33.56	28.05	98.42	0.955	0.250	10.155	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		760	31.77	29.85	88.79	0.620	0.500	10.105	