

Rudolfs Dālmanis
Ned. māta Botane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2.23	4.571	15.894	0.4		3.941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Cūkgālas stroganovs	150	304	17.312	22.929	7.238	0.45		0.245	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		0.6	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		923	32.67	34.53	117.06	1.100	1.600	13.458	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		777	27.50	29.53	99.09	2.000	0.500	12.263	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	0.36		0.755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157			0.02	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956		0.5	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		806	30.91	32.68	95.43	0.590	5.500	10.945	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		875	42.63	32.32	101.33	1.280	0	9.303	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	24.10	28.44	89.10	1.300	3.000	16.066	