

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

Rūdolfs Dālmanis

Medmāsa Betāne

pirmdiena, 16.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	140	5.383	3.238	22.157	0.175		1.402	1.
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.236	15.133	8.727	0.6		0.818	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.771	3.467	1.694		0.5	1.882	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.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
kopā:		826	33.61	27.73	107.54	0.975	1.500	10.038	

otrdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1;3
Saldā krējuma mērce	30	26	0.169	2.208	1.263			0.008	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
kopā:		729	26.19	34.11	76.77	1.520	0.500	14.643	

trešdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plovs ar vistas gaļu	280	521	19.584	15.667	74.787	1.12		3.466	
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.
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:		855	32.16	22.61	130.06	1.120	5.500	8.516	

ceturtdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	180	157	10.24	5.195	17.127			3.972	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		772	35.62	29.75	88.46	1.152	0	7.602	

piektdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				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 kļīpkiem 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:		732	24.23	29.44	89.23	1.300	3.000	16.066	