

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdienā, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Brīvs!!!									

otrdienā, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Brīvs!!!									
Priecīgus svētkus!									

trešdienā, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.094		0.247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.8		3.06	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	100	55	1.123	4.68	2.608	0.009	0.45	1.229	
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:		825	20.86	31.87	101.71	1.153	0.450	12.223	

ceturtdienā, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas mājas kotlete	80	150	12.512	7.954	6.786	96.		0.749	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	180.		3.78	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	400.	100.	2.375	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
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:		776	28.82	26.62	103.48	676.000	100.000	11.062	

piektdienā, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1000.		2.705	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1000.		3.094	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		844	35.97	29.81	107.31	2000.100	0.200	9.227	