

Rudolfs Dālmanis
Med. māte Botane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez lantzes

7.-9.klase

pirmdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Brīvs									

otrdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Brīvs									

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.271	18.526	7.246			0.025	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376			4.452	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913			0.001	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209		0.001	3.6	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272			0.001	
Rīsu dzērēna 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	0.001	13.349	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964			1.73	1,3
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136			1.062	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916			2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691			1.95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272			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	0	10.155	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671			0.025	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012			4.465	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74			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	0	10.105	