

Med. māta Bīte

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	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.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
kopā:		869	34.71	28.58	115.07	1.005	1.600	10.732	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		807	28.77	34.53	91.83	1.520	0.500	16.293	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu dārzeņu un Ķīnas kāpostu salāti ar majonēzes mērci	50	46	0.68	4.258	1.17	0.01		0.442	10;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
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:		845	30.74	25.19	123.21	1.010	5.500	8.586	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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, 23.janvāris	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	