

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		791	28.97	26.47	106.86	0.712	0.500	10.115	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	29.29	28.85	93.26	1.200	0	10.594	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas tēfelis	90	200	12.578	12.2	9.724	0.108		0.519	1;3;7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14			3.85	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Sviests 82%	10	74	0.05	8.2	0.08			0.18	7.
kopā:		784	29.74	26.77	104.24	0.728	0	10.848	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		864	35.93	31.98	105.92	1.280	0.450	8.131	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepti vistas stīlbīni	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275	2.282	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		782	35.47	29.03	91.26	0.990	5.275	15.178	