



Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		787	27.13	26.88	106.63	0.860	1.600	10.878	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	0.36		0.755	1;3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		768	35.07	36.30	73.05	0.640	5.800	12.961	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		770	35.30	25.27	96.25	0.576	6.000	9.765	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
kopā:		751	28.67	25.63	98.72	1.300	0.450	7.076	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127	4.24	9.32	6.56				7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
kopā:		859	31.32	34.89	103.22	0.900	5.200	3.578	