

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Marinēti gurķi	60	35	0.3		1.8				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		753	25.86	31.54	83.21	0.730	0.250	9.621	
otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		946	29.24	32.99	122.21	2.050	0.500	17.366	
trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022		3.	0.675	1;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		799	26.70	26.82	109.12	0.950	3.100	10.974	
ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		703	31.93	23.32	89.18	0.730	2.000	11.517	
piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	168	7.54	8.937	14.077	0.288		4.138	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6.		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		927	23.16	29.25	130.67	1.108	6.200	11.726	