

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez lantozes

7.-9.klase

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91			5.168	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952			0.296	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001		3.4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553			1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		893	20.04	36.13	107.82	0.001	0	12.153	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001		4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.001		9.368	9
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		725	29.82	26.16	89.44	0.002	0	18.145	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	240	15.803	16.763	6.353			0.359	1,3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012			4.465	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08			2.375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272			0.001	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		840	27.45	29.35	112.89	0	0	12.204	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	111	3.277	4.52	14.119	0.001		3.52	
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	100	143	6.988	8.97	8.798	0.001		0.49	1;6
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916			2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	117	2.302	9.514	6.494		0.002	3.944	11.
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		0.001	1.624	
kopā:		778	22.99	25.17	113.88	0.002	0.003	14.990	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998			3.128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655			0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282			0.924	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188				
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.069	11.516	5.234		0.001	3.151	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		790	35.30	26.53	99.03	0	0.001	10.627	