

Rudolf
Rudolfs Dālmānis
Mēd. māta Bīrtone

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		897	23.35	37.08	104.78	1.103	0.450	9.946	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.251	14.095	23.698	0.732		9.368	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
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
kopā:		729	30.34	26.16	89.98	1.732	0.500	18.145	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Biešu salāti	100	85	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
Jānogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022		15.	0.675	1,7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		769	28.00	23.89	107.36	0.710	15.100	10.759	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
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:		816	28.80	32.55	100.84	0.960	1.900	15.079	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4,9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar kļopoku	70	75	0.542	7.373	1.647	0.07		0.048	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		774	35.03	26.23	96.31	0.750	0	10.404	