

Rūdolfs Dālmānis

*Saskaņots med.māsa
Bīlāne*
Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas stroganovs	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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
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:		749	26.69	26.82	99.11	0.950	0.500	11.624	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	0.8		1.565	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		762	34.27	29.78	88.59	1.730	0.450	11.518	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11.861	12.454	9.708			1.258	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	80	80	0.784	7.244	2.984	0.08		0.056	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Biezpienkrēms	60	125	5.114	7.873	8.278		6.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		889	30.00	31.01	119.23	0.530	11.000	14.012	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgāļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		838	24.67	29.93	115.35	1.610	5.000	11.714	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	220	157	2.264	9.112	16.302	0.88	1.1	2.981	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	150	244	15.938	17.8	4.388	0.6		0.856	7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7.
Ruozu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		794	32.81	34.56	84.93	1.980	1.200	13.252	