

Samaras med. māta
Bitāne

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 14.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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		850	33.04	29.94	110.15	1.630	0.500	11.086	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		753	26.59	29.47	94.19	1.250	0	15.302	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas tefelis	90	200	12.578	12.2	9.724			0.519	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Siera mērce ar ķiploku	30	41	0.895	3.733	0.991			0.017	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
kopā:		734	29.71	27.77	89.98	0.280	0.240	9.526	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	230	438	19.366	15.308	54.071	0.92		0.578	1;7
KĪnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		785	30.39	35.36	85.35	1.190	0	6.271	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	112	4.306	2.59	17.726			1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		770	28.31	26.80	100.59	0.550	0	12.684	