

Sveinatots med. māksl.
Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Bez piena

7.-9.klase

pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

otrdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	90	237	16.231	16.569	5.419	0.36		0.755	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu dzēriena 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:		753	27.08	26.80	98.80	0.760	0	13.248	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.25		2.694	9.
Pasta ar cūkgāļu	250	476	22.804	17.294	56.248	0.5		0.291	1.
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
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:		875	35.29	27.33	118.28	0.750	5.000	8.981	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Vistas gaļa tomātu mērcē	120	181	11.856	12.021	5.738	0.12		0.853	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		826	32.40	27.62	107.44	1.375	5.250	15.243	