

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2			1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104			0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8			2,376	7,
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:		770	31,58	25,90	100,28	1,304	0		8,231	

Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2			1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārītas grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1,061	4,399	2,673	0,12	0,24		1,57	
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:		745	32,32	29,22	85,95	0,826	0,240		9,021	
Diena kopā:		1514	63,90	55,12	186,23	2,130	0,240		17,252	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214			1,378	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782			4,284	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42				1,45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		842	29,08	35,97	91,44	1,046	0,300		9,313	

Otrā izvēle										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268			1,722	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Griķi ar kūpinātu cūkgaļu	250	355	9,488	12,754	50,544	0,7			3,146	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5		3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		726	25,33	27,49	92,89	1,168	0,500		10,524	
Diena kopā:		1568	54,41	63,46	184,32	2,214	0,800		19,837	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28			0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		775	25,30	34,90	87,02	0,480	10,000		9,267	

Otrā izvēle										
Maltas vistas gaļas mērce	100	189	12,257	12,843	5,983	0,3			0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1		2,375	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	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	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		931	19,33	36,13	119,72	1,420	10,100		8,681	
Diena kopā:		1706	44,63	71,02	206,74	1,900	20,100		17,948	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas velnītis tomātu mērcē	80	168	11,608	10,861	5,79	0,175		0,293	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1,262	3,198	2,602	0,3	0,5	0,89	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
kopā:		756	30,17	32,44	85,05	0,875	0,500	11,508	
Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3,775	14,46	9,02	0,25		3,966	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		733	23,51	31,36	88,70	1,030	1,500	13,292	
Diena kopā:		1489	53,68	63,80	173,75	1,905	2,000	24,800	

piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma baltā mērce	30	45	0,319	4,308	1,16	0,15		0,008	7
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07	1,662	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		809	34,63	25,86	106,31	0,850	5,070	9,542	
Otrā izvēle									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0,216		0,683	1;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	7
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		765	33,85	33,22	79,70	0,986	5,500	13,592	
Diena kopā:		1574	68,48	59,07	186,01	1,836	10,570	23,134	