

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4			0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1,497	1,604	3,465	0,45			1,926	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		860	25,64	26,48	116,23	1,850	0	12,263		

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,885	3,666	2,227	0,1	0,2		1,308	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		718	29,49	23,69	95,16	0,900	0,200	10,012		
Diena kopā:		1578	55,13	50,17	211,39	2,750	0,200	22,275		

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15,498	13,335	33,835	0,345			4,726	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27		0,843	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		734	28,78	32,72	79,59	0,590	6,930	10,734		
Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10,366	16,038	10,109	0,25	0,825		2,371	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	250	247	13,34	11,499	22,134	0,25			5,204	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3		1,475	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		769	30,66	35,23	80,79	0,506	7,125	13,418		
Diena kopā:		1504	59,43	67,95	160,38	1,096	14,055	24,152		

	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10,013	11,033	6,532	0,171			1,017	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45		3,11	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		799	28,53	30,53	100,26	0,576	6,475	11,524		
Otrā izvēle										
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,68			3,726	1;9
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07		1,662	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		848	23,44	36,15	99,27	0,985	6,095	7,485		
Diena kopā:		1646	51,97	66,68	199,53	1,561	12,570	19,009		

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0,09	0,135	2,324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		761	22,07	27,63	104,17	0,650	12,135	12,856	
Otrā izvēle									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,004	12,632	7,445	0,36		1,244	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Dārzenu salāti ar eļļas mērci	70	34	0,741	1,569	4,129	0,21	0,7	2,003	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		956	19,78	33,97	128,28	1,625	12,700	14,167	
Diena kopā:		1717	41,85	61,60	232,45	2,275	24,835	27,023	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9,031	11,665	2,22	0,2		1,194	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepta zivs mājas gaumē	70	176	13,018	9,274	10,074	0,07		0,033	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,549	3,455	6,957	0,36		1,9	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		756	34,61	28,41	87,56	0,830	1,000	12,251	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	180	135	8,128	10,499	1,998	0,18		1,074	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		817	20,58	36,18	90,10	1,420	2,200	10,058	
Diena kopā:		1574	55,19	64,59	177,66	2,250	3,200	22,309	