

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12kl.

	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienas, 2.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	143	2.788	5.713	19.867	230.		4.926	1,7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	380.		0.654	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	180.		2.429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		250.	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		350.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		840	29.71	24.85	120.77	810.000	600.000	14.852	

Otrā Izvēle									
Buljons ar makaroniem	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	230.			1.
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	120	85	1.44	6.23	5.961	200.	350.	3.296	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		350.	1.624	
kopā:		695	16.33	25.63	98.11	700.000	700.000	9.402	

	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	350.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	450.		2.475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	200.	500.	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		777	27.50	29.53	99.09	970.000	500.000	12.263	

Otrā Izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	350.		4.132	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pupiņu sautējums ar cūkgaļu	250	289	14.768	14.33	24.916	430.	250.	3.139	1.
Biešu salāti	100	71	1.496	3.104	9.328	150.	150.	2.486	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		767	30.80	32.87	85.12	930.000	400.000	13.057	

	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	360.		0.755	1,3
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157	0.3		0.02	7.
Vārīti kartupeli	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Svaigu kāpostu salāti	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	250.	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		500.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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:		806	30.91	32.68	95.43	590.500	750.000	10.945	

Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	230.		1.063	
Burkāni ar sezama sēklām un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	400.	200.	3.176	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		500.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				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:		634	15.72	8.75	122.23	630.000	750.000	7.549	

	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	485.		3.605	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		895	36.59	32.72	104.95	485.000	0	11.343	

Otrā Izvēle									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	200	175	11.378	5.772	19.03			4.413	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.

02.03.2016
Anita Meistere
māzeldzēns



Daily

Grūbas ar dārzeņiem un cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	375.		3.482	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1.71	4.004	2.584		350.	1.917	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		794	37.13	30.59	90.25	375.000	350.000	12.012	

piektdiena.6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Saldais biezpiena krēms	250	144	2.002	10.349	10.815	250.	200.	3.869	7.
Zemeņu mērce	10	20	0.26	2.	0.27				
Cūkgaļas, vistas karbonāde	70	156	15.014	9.995	0.607	280.		0.049	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	200.		5.12	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	150.		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		150.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		696	27.50	26.53	83.17	880.000	350.000	15.262	
Otrā izvēle									
Saldais biezpiena krēms	250	144	2.002	10.349	10.815	250.	200.	3.869	7.
Zemeņu mērce	10	20	0.26	2.	0.27				
Tomātu un piena mērce	20	11	0.441	0.443	1.44	80.			7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	230.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	100.	100.	3.	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		150.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		729	18.98	22.37	110.18	660.000	450.000	10.693	