

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7-12kl

pirmdiena, 18.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	200.		1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	204	11.76	15.547	4.509	104.5		0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	200.		3.6	
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:		748	31.07	23.85	99.94	704.500	0	9.455	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	200.		1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārītas grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	200.		2.53	1.
Kāpostu, sarkano redīsu salāti ar eļļu	120	55	1.061	4.399	2.673	120.	240.	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:		724	31.76	27.16	85.89	820.000	240.000	8.947	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	147.		1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	360.		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		784	36.96	29.48	90.59	775.000	0	8.238	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzenu sautējums ar cūkgāļu	250	355	9.488	12.754	50.544	530.		3.146	7.
Kīnas kāpostu salāti ar puraviem	100	41	1.462	2.814	2.36	150.		1.504	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		747	27.55	25.39	100.18	948.000	0	9.672	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3
Vārīti makaroni	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	300.		1.258	
Putukrējums ar kakao	50	147	2.53	12.166	6.856		300.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		400.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		775	25.56	34.03	89.28	780.000	700.000	9.910	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cūkgāļas kotlete	70	211	10.264	16.671	4.771	58.333		0.311	1;10;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Krējuma mērce	20	32	0.487	3.028	0.813	80.		0.177	1;7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	200.	100.	2.375	
Putukrējums ar kakao	50	147	2.53	12.166	6.856		300.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		400.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		776	21.05	37.59	86.04	538.333	800.000	10.080	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	250.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	130.		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	350.		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	



kopā:	783	27.20	29.73	99.20	997.000	500.000	11.082		
Otrā Izvēle									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	250.		2.494	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas frikasē	120	196	12.75	14.24	3.51	267.		0.685	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	130.		0.924	
Sarkano kāpostu salāti	120	93	1.685	7.442	4.96	210.	250.	3.06	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		400.	1.624	
kopā:		822	27.38	31.03	106.64	857.000	650.000	11.487	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	139	3.37	9.882	8.86	450.		3.283	7.
Cepts vistu stilbiņš	80	154	9.9	9.695	6.573	86.4		0.389	
Kartupelu biezenis	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	90.		0.684	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		761	30.76	28.41	92.69	856.400	0	12.776	

Otrā Izvēle									
Biešu zupa	250	139	3.37	9.882	8.86	450.		3.283	7.
Cepts vistu stilbiņš	70	220	10.682	16.81	6.37	70.		0.34	1;3;7
Vārīti makaroni	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Kāpostu salāti	120	76	1.645	5.666	4.679	18.	30.	3.269	10.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		785	26.41	36.03	87.98	738.000	30.000	8.916	