

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12.klase

pirmdienas, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		837	27.85	27.86	114.93	1.587	1.000	12.371	

Otrā izvēle									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.635	0.22		2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		955	32.28	36.43	120.35	2.407	1.000	9.873	

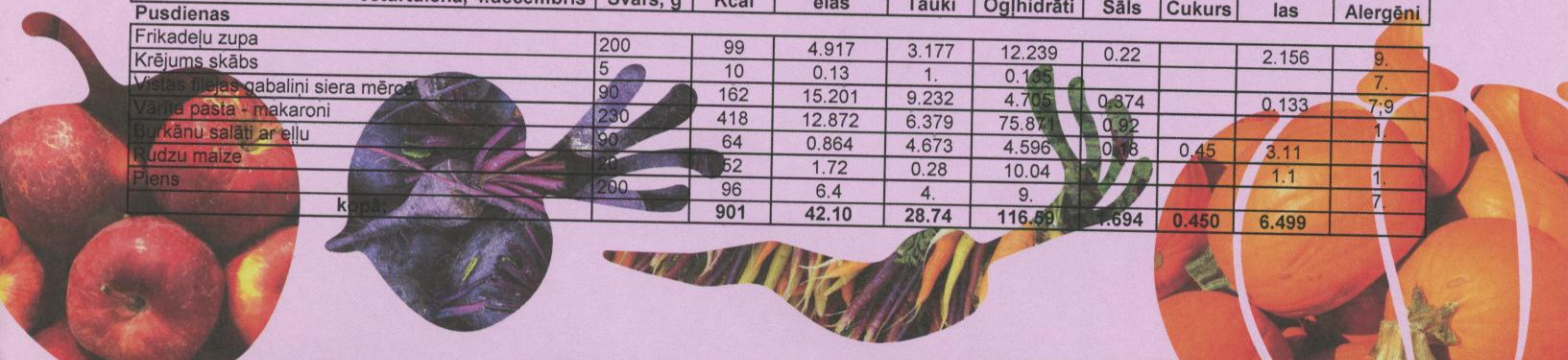
otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cukgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		839	33.69	34.55	95.05	1.250	1.250	16.758	

Otrā izvēle									
Biešu zupa ar cukgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Grūbu sautējums ar cukgaļu	300	371	17.075	14.143	44.008	0.9		5.07	1.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		874	35.30	30.78	111.58	1.350	0.350	15.726	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	100	305	15.936	22.278	9.266	0.4		0.668	1;3
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1.866	8.107	8.011	0.019		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		905	32.85	35.95	106.75	0.639	0	10.846	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	275	14.342	20.05	8.34	0.36		0.601	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Saldā krējuma un siera mērce	20	59	1.452	5.727	0.441	0.14		0.001	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		809	30.42	32.55	96.77	1.130	0	9.815	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.874		0.133	7;9
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		901	42.10	28.74	116.59	1.694	0.450	6.499	



Otrā izvēle									
Frikadeli zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.275		2.694	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.374		0.133	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		828	37.90	27.19	107.01	0.969	1.200	9.418	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgalu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas kotlete	80	145	16.503	8.634	0.237	0.009		0.071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		860	36.91	34.01	98.30	0.979	5.300	18.685	
Otrā izvēle									
Pupu zupa ar cūkgalu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Cūkgalas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	90	105	2.071	8.563	5.845	0.27	1.35	3.55	11.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		852	29.93	35.23	103.35	1.236	6.350	14.282	

