

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-12.klase

pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.
Maltas cūkgaļas mērce	100	233	21.661	14.51	3.854	0.1		0.084	1,3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar 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:		798	41.48	24.86	99.62	1.300	0	8.068	

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 strogonovs	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	

otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	
Kefirs	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	
Kefirs	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	

trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 veitnītis tomātu mērcē	80	168	11.608	10.861	5.79	0.175		0.293	1,3,7
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kīnas 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.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7



Daily

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
Vārīti 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	

piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cepti vistas stilbini	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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									
Zivs zupa ar dārzeņiem	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
Makaroni	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	