

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7-12: phase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		796	35.85	32.24	90.21	1.750	0.250	8.661	

Otrā Izvēle		250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Boršcs ar skābiem kāpostiem		100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Vārīti rīsi		90	73	1.022	4.716	6.49	0.63	0.9	2.412	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem		200	96	6	4	9				7.
Kefīrs		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rudzu maize										
kopā:			814	34.62	31.09	97.55	1.980	1.150	8.850	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.001		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		785	26.20	36.56	86.21	0.471	0	16.298	

Otrā Izvēle									
Dārzuņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1.71	4.004	2.584		1.	1.917	7.
Upenu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		759	20.55	34.16	91.50	1.070	1.000	9.388	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olībumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		822	25.63	29.51	100.80	0.490	10.000	8.509	

Otrā Izvēle		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	0.09		0.243	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	58	1.604	4.367	4.001	0.09	0.18	1.105	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		798	26.39	32.06	98.17	0.380	10.180	9.349	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas maltā gaļas mērce	100	152	12.834	8.718	5.75	0.4		0.54	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Ēdiena sāļš ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	7.
Piena biezpiens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		852	36.13	29.61	108.85	2.290	0.900	8.041	

[illegible]

Veselā tautā Vesels gars

ināda šūnu meistere
medicīniskā



Veselā tautā	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Kreļums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas maltā gaļas mērce	100	152	12.834	8.718	5.75	0.4		0.54	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		730	29.88	25.35	95.03	1.800	0	9.853	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		662	26.44	22.14	86.72	1.490	6.100	13.187	
Otrā Izvēle									
Škelto zirņu zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	0.08		0.018	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		807	31.49	26.86	107.85	2.170	6.800	6.741	

