

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7-12kl

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	212.5		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		791	28.97	26.47	106.86	712.500	500.000	10.115	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	212.5		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas strogonovs	80	158	7.861	10.799	7.414	80.		0.423	
Vārīts kuskuss	200	349	12.76	3.47	69.2	350.		2.	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	5.	250.	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		835	31.30	25.65	121.06	647.000	750.000	9.404	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	94	3.072	5.582	7.641	200.		3.173	
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15.424	16.58	49.219	450.		2.391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	200.		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	29.29	28.85	93.26	850.000	0	10.594	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	250	117	3.84	6.977	9.552	250.		3.966	
Grūbu sautējums ar cūkgāļu	250	310	14.23	11.786	36.673	450.		4.225	1.
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	200.		2.88	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		716	29.10	26.77	87.71	900.000	0	14.371	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	178	11.18	10.844	8.644	96.		0.462	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurta krēms	70	160	3.348	11.868	9.909		350.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		500.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		786	27.02	26.82	106.50	696.000	850.000	9.990	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092	326.4		0.501	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	50.		0.035	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	300.	100.	2.885	
Jogurta krēms	50	114	2.391	8.478	7.078		350.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		500.	0.993	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		824	24.22	29.27	111.70	876.400	950.000	12.166	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	300.		0.566	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	320.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		864	35.93	31.98	105.92	800.000	450.000	8.131	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.



Daily

Anna Šulmeisters
medicēlārs

Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	480.		1.038	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536	2.5	125.	1.211	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		864	33.37	31.54	110.26	712.500	125.000	11.333	

	piektdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa		250	80	2.105	2.766	11.578	250.		3.695	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete		70	162	13.117	11.02	2.519	70.		0.199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi		230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku		75	75	0.735	6.791	2.798	75.		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci		100	52	1.196	3.557	3.813	75.	275.	2.282	
Jāņogu dzēriens		200	27	0.227	0.046	5.982		500.	0.7	
Rudzu maize		60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:			733	27.55	26.26	93.03	700.000	775.000	15.349	
Otrā izvēle										
Biešu zupa		250	80	2.105	2.766	11.578	250.		3.695	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete		70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku		20	20	0.196	1.811	0.746	20.		0.014	1;7
Vārīti rīsi		200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		100	55	1.332	3.196	5.174	100.	100.	3.	
Jāņogu dzēriens		200	27	0.227	0.046	5.982		500.	0.7	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			744	24.54	26.86	99.19	850.000	600.000	11.120	