



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7-12KL.

pirmdienā, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	250.		2.834	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Skābu kāpostu salāti	120	51	1.651	3.378	3.455	120.		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		350.	1.624	
kopā:		837	27.85	27.86	114.93	837.000	350.000	12.371	

Otrā izvēle									
Dārzenu zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	250.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	230.			1.
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.635	220.		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		350.	1.624	
kopā:		770	20.10	22.95	117.20	700.000	350.000	9.538	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	250.	250.	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzenu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	350.		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	100.	150.	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	700.000	400.000	16.758	

Otrā izvēle									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	250.	250.	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	371	17.075	14.143	44.008	350.		5.07	1.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	200.	100.	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	800.000	350.000	15.726	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	360.		0.028	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	220.		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērce	120	124	1.866	8.107	8.011	19.2		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Zemeņu 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:		811	37.95	27.45	98.24	599.200	0	10.206	

Otrā izvēle									
Pērļu grūbas vārītas	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Saldā krējuma un siera mērce	20	59	1.452	5.727	0.441	140.		0.001	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Zemeņu 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:		534	16.08	12.50	88.43	770.000	0	9.214	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	100.		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	230.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		890	36.58	29.44	117.32	730.000	450.000	7.076	

Otrā izvēle									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	275.		2.694	9.



Daily

Anna Šalmeistere
med. māc. 2013. g. 6. m.

Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	120.	230.	3.467	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		666	22.70	17.96	102.30	595.000	230.000	9.285	

piektdiena, 20. marts Pusdienas	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pupiņu zupa ar cūkgalu	250	177	7.345	9.696	15.155	270.		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	320.		0.671	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	50.		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	100.	300.	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		350.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		968	34.84	44.90	102.88	990.000	650.000	19.285	
Otrā izvēle									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5.876	7.757	12.124	456.		4.816	9.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	90	105	2.071	8.563	5.845	270.	250.	3.55	11.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		350.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		631	17.31	18.14	99.13	956.000	600.000	13.695	