

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12.klases

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	143	2.788	5.713	19.867	0.5		4.926	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		0.6	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		840	29.71	24.85	120.77	1.230	1.600	14.852	

Otrā Izvēle									
Frikadeļu zupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	120	85	1.44	6.23	5.961	0.36	1.2	3.296	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		888	30.12	37.73	105.09	1.910	2.200	10.056	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		777	27.50	29.53	99.09	2.000	0.500	12.263	

Otrā Izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pupu, cūkgaļas sautējums	250	289	14.768	14.33	24.916	1.53	2.5	3.139	1.
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		767	30.80	32.87	85.12	2.730	3.500	13.057	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vista	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049	
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157			0.02	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Svaigu kāpostu salāti	100	45	1.392	2.176	4.956		0.5	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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:		806	30.91	32.68	95.43	0.590	5.500	10.945	
Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				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:		634	15.72	8.75	122.23	0.630	7.000	7.549	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Turku zirņu-dārzenu zupa	250	165	13.779	8.289	8.374	0.25		3.965	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	
Ievārījuma salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		841	36.15	33.79	89.54	1.530	0	9.792	
Otrā Izvēle									
Turku zirņu-dārzenu zupa	200	175	11.378	5.772	19.03			4.418	

Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135			7.
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1.71	4.004	2.584		1.	1.917
Kefirs	200	96	6.	4.	9.			7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2
kopā:		794	37.13	30.59	90.25	1.000	1.000	12.012

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas karbonāde	70	189	17.014	10.349	11.856	0.001		0.056	1,3
Kartupeļu biezenis	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		2.4	
Zemeņu mērce	70	156	1.274	0.146	20.914		2.	0.01	
Biezpiens ar saldo putukrējumu	100	210	4.876	15.67	36.082		3.	0.001	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		696	27.50	26.53	83.17	1.460	3.000	15.262	

