

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 5.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābu kāpostu salātus	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1		1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		756	25.59	25.02	104.05	1.567	1.000	10.895	

Otrā izvēle									
Dārzenu zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Marinēti gurķi	100	102	1.405	8.524	4.635	0.22		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		1.	1.624	
kopā:		901	30.61	35.60	110.46	2.287	1.000	9.873	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	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	0.9		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		787	31.97	34.27	85.01	1.250	1.250	15.658	

Otrā izvēle									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	300	371	17.075	14.143	44.008	0.9		5.07	1.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		822	33.58	30.50	101.54	1.350	0.350	14.626	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
trešdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	275	14.342	20.05	8.34	0.36		0.601	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un 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	29.54	32.04	96.31	0.576	0	9.484	

Otrā izvēle									
Cūkgaļas kotlete	90	275	14.342	20.05	8.34	0.36		0.601	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Saldā krējuma un siera mērce	20	59	1.452	5.727	0.441	0.14		0.001	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Persiku un 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:		809	30.42	32.55	96.77	1.130	0	9.815	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.374		0.133	7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Gurķāņu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.595	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		846	40.43	27.91	106.69	1.574	0.450	6.499	

Otrā izvēle									
Pirkadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.136	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.374		0.133	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		804	36.67	26.40	103.95	0.914	1.200	8.880	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgalu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepta vista	70	127	14.44	7.555	0.207	0.008		0.062	3;4
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	31.66	30.71	85.20	0.864	5.300	16.372	
Otrā izvēle									
Pupu zupa ar cūkgalu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Cepta vista	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	90	105	2.071	8.563	5.845	0.27	1.35	3.55	11.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		819	29.19	35.07	96.16	1.206	6.350	13.965	

