

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-12.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenų zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45		1.926	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		860	25.64	26.48	116.23	1.850	0	12.263	

Otrā Izvēle									
Dārzenų zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Maltas cūkgaļa tomātu mērcē	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.885	3.666	2.227	0.1	0.2	1.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		718	29.49	23.69	95.16	0.900	0.200	10.012	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Cūkgaļa kotlete	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171		1.017	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
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:		799	28.53	30.53	100.26	0.576	6.475	11.524	

Otrā Izvēle									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		848	23.44	36.15	99.27	0.985	6.095	7.485	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		761	22.07	27.63	104.17	0.650	12.135	12.856	

Otrā Izvēle									
Biešu zupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Maltās gaļas mērcē	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Dārzenų salāti ar eļļas mērci	70	34	0.741	1.569	4.129	0.21	0.7	2.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		956	19.78	33.97	128.28	1.625	12.700	14.167	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepti vistas stilbi	70	176	13.018	9.274	10.074	0.07		0.033	1;3;4;7
Rīsi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Marinēti gurķi	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36		1.9	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		756	34.61	28.41	87.56	0.830	1.000	12.251	

Otrā Izvēle									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	180	135	8.128	10.499	1.998	0.18		1.074	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	



Daily

Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		817	20.58	36.18	90.10	1.420	2.200	10.058	
sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Jogurta kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un krējumu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Ogu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		761	22.07	27.63	104.17	0.650	12.135	12.856	
Otrā Izvēle									
Jogurta kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.586	14.043	0.275		4.854	
Marinēti gurķi	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36		1.9	7.
Ogu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	34	0.741	1.569	4.129	0.21	0.7	2.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		956	19.78	33.97	128.28	1.625	12.700	14.167	