

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12kl

pirmdienas. 12. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	550.	250.	2.424	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	400.		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	400.		1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		829	36.59	32.39	97.39		250.000	8.978	

Otrā izvēle									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	250.	250.	2.424	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	230.		1.063	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	90	73	1.022	4.716	6.49	430.	200.	2.412	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		729	24.44	23.35	103.68	910.000	450.000	8.099	

otrdiena. 13. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.63		6.968	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	200.		2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		837	27.92	36.84	96.25	470.630	0	17.398	

Otrā izvēle									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	250.		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	20.		0.76	1.
Plovs ar cūkgaļu	230	469	17.738	19.067	56.602	0.63		2.75	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1.71	4.004	2.584		100.	1.917	7.
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		820	22.86	36.65	98.88	300.630	100.000	9.747	

trešdiena. 14. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.902	11.646	90.		0.243	3.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Piena mērce	50	55	1.622	3.508	4.474	200.		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		300.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		200.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		844	26.27	29.54	105.50	520.000	500.000	9.177	

Otrā izvēle									
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	230.		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	58	1.604	4.367	4.001	90.	180.	1.105	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		250.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		250.	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:		657	15.91	19.73	101.31	320.000	680.000	10.836	

ceturtdiena. 15. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	350.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Titāra maltās gaļas mērce	100	152	12.834	8.718	5.75	250.		0.54	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	230.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.667	90.	900.	2.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		904	37.85	29.89	118.89	920.000	900.000	9.141	

Otrā izvēle									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	350.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.

Vārītā griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	200.		2.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		630	18.77	16.91	99.32	750.000	0	10.413	

piektdiena.16. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	350.		3.235	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092	226.		0.501	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	120.		4.62	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	150.	120.	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		300.	1.068	
kopā:		807	28.49	28.29	106.29	846.000	420.000	14.474	
Otrā izvēle									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	350.		3.235	
Vārītā pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	230.			1.
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	80.		0.018	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	100.	350.	2.889	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		300.	1.068	
kopā:		751	22.73	22.79	111.56	760.000	650.000	7.210	

