

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7-12kl

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķi ar ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		850	33.04	29.94	110.15	1.630	0.500	11.086	
Otrā Izvēle									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		849	32.17	30.25	110.07	1.400	0.500	9.722	
otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		912	28.91	28.91	132.33	1.450	0	16.415	
Otrā Izvēle									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	300	347	17.722	17.195	29.9	1.8		3.767	1.
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	100	53	1.535	4.009	2.69			1.172	7.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		764	28.46	29.60	93.04	2.050	0	14.136	
trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Siera mērcē ar ķiploku	20	28	0.597	2.489	0.661			0.011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		782	27.05	31.12	96.62	0.280	7.740	9.373	
Otrā Izvēle									
Cūkgalas teftelis	80	131	14.982	4.563	7.18			0.824	1;11;3
Griķi	200	222	4.708	8.91	30.954	0.4		3.65	1.
Tomātu salāti	100	37	1.305	2.182	2.859	0.9		1.062	7.
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281		2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		795	32.71	27.37	103.00	1.300	7.500	8.840	
ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	230	438	19.366	15.308	54.071	0.92		0.578	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		785	30.39	35.36	85.35	1.190	0	6.271	

14.09.26
medicīniskā
diēta

Otrā izvēle

Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdini	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Šķeltie zirņi ar žāvētu cūkgalu	230	435	10.411	13.58	4.743	0.4		1.018	1.
Jauno kāpostu salāti ar rukolu un biešu lapiņām	100	54	1.432	3.559	4.179			2.765	
Keffirs	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		800	29.31	35.49	89.12	0.870	0	14.917	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		773	30.30	29.66	92.73	1.550	0	16.347	

Otrā izvēle									
Zivju zupa	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas gulašs	100	152	13.328	8.768	4.9	0.405		0.544	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.405	8.524	4.635	0.2		2.88	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		769	31.44	26.69	98.45	1.805	0	14.021	