

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-12.klase

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgalu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Marinēti gurķi	90	75	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		770	27.35	37.01	81.66	1.360	0.090	8.783	

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Makaroni jūrnīku gaumē	300	296	15.274	17.52	18.926	3.		6.516	
Burkānu salāti ar majonēzi	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		782	32.06	36.31	79.03	3.390	0	16.752	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurta kokteilis	200	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		827	28.73	32.64	102.58	0.380	10.000	9.847	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Jogurta kokteilis	200	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7.
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:		828	23.59	27.95	117.46	0.932	11.000	8.370	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biežzupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Cepti vistas stilbiņi	70	176	13.018	9.274	10.074	0.07		0.033	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma baltā mērce	30	45	0.319	4.308	1.16	0.15		0.008	7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	120	43	1.491	2.966	3.043	0.003	0.15	1.453	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		725	32.32	26.93	86.28	0.678	0.150	12.692	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Dārzenu biežzupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		923	23.34	33.82	117.94	1.650	0.500	14.277	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas strogonovs	110	186	11.686	14.199	3.074	0.11		0.696	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar gurķiem	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7.
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		724	25.72	25.01	97.14	0.640	4.750	11.752	

Otrā izvēle



Daily

Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1,3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.155	2.107	0.47	0.02		0.014	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		740	24.42	27.08	97.67	0.850	5.750	11.511	