

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-12.klase

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgalas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	220	437	1.232	6.82	79.2	0.88		3.74	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347	0.005	0.225	1.106	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		950	25.43	33.96	122.02	1.179	0.225	11.658	

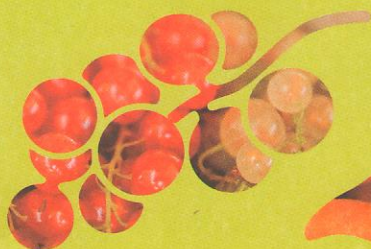
Otrā Izvēle									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti griķi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	120	90	1.236	8.056	3.616	0.096	0.564	1.129	10.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		832	33.31	34.17	95.63	0.700	0.564	15.728	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
Plovs ar cūkgalu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
Ogu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		963	31.71	31.06	136.21	2.000	0.500	12.842	

Otrā Izvēle									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar cūkgalu un dārzeņiem	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Ogu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		838	28.45	36.95	96.64	1.350	1.900	10.329	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu uzpūtenis ar pienu	250	238	7.955	4.325	41.422			1.48	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		882	30.22	27.77	124.60	0.910	0.100	11.713	

Otrā Izvēle									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	3.6		5.04	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.439	3.767	2.681			1.186	7.
Ogu uzpūtenis ar pienu	250	238	7.955	4.325	41.422			1.48	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		817	30.99	28.45	105.78	3.710	0	8.372	



ceturtdiena, 27.novembris Pusdienas	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas frikasē	90	224	13.147	17.128	3.646	0.195		0.615	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1.316	3.557	4.053	0.075	0.275	2.432	
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:		803	29.37	29.88	101.28	0.745	1.275	10.469	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	90	224	13.147	17.128	3.646	0.195		0.615	1;7
Vārītas pērļu grūbas	230	212	6.135	0.886	44.908	0.23		2.91	1.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		886	32.95	32.25	112.57	0.745	1.300	14.493	

piektdiena, 28.novembris Pusdienas	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Solanka	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Cepta vistas gaļa	70	161	15.22	10.019	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Siera mērce ar kīpoku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		826	35.81	27.97	104.60	1.580	0	10.660	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Solanka	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Siera mērce ar kīpoku	40	89	5.115	7.467	0.47	0.02		0.014	1;7
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	100	53	1.535	4.009	2.952			1.172	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		801	38.26	29.26	93.75	1.110	0	9.082	

