

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7-12kl

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	200.		1.384	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	204	11.76	15.547	4.509	104.5		0.247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	200.		3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		748	31.07	23.85	99.94	704.500	0	9.455	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	200.		1.384	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārītas grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	200.		2.53	1.
Kāpostu, sarkano redīsu salāti ar eļļu	120	55	1.061	4.399	2.673	120.	240.	1.57	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		724	31.76	27.16	85.89	820.000	240.000	8.947	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	147.		1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	360.		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		784	36.96	29.48	90.59	775.000	0	8.238	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzenu sautējums ar cūkgaļu	250	355	9.488	12.754	50.544	530.		3.146	7.
Kīnas kāpostu salāti ar puraviem	100	41	1.462	2.814	2.36	150.		1.504	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		747	27.55	25.39	100.18	948.000	0	9.672	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas maltās gaļas mērce	130	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1,3
Vārīta pasta-makaroni	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	300.		1.258	
Jogurta dzēriens ar zemenēm	200	147	2.53	12.166	6.856		300.	0.608	7.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		775	25.56	34.03	89.28	780.000	700.000	9.910	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cūkgaļas maltās gaļas mērce	130	211	10.264	16.671	4.771	58.333		0.311	1,10;3,7
Vārīti rīsi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	200.	100.	2.375	
Jogurta dzēriens ar zemenēm	200	147	2.53	12.166	6.856		300.	0.608	7.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		776	21.05	37.59	86.04	538.333	800.000	10.080	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas karbonāde	80	189	17.014	10.349	11.856			0.056	1,3
Kartupeļu biezenis	230	171	4.876	0.254	36.082	175.		2.4	
Zemeņu mērce	70	156	1.274	0.146	20.914		200.	0.001	
Biezpiens ar saldo krējumu	100	180	4.876	15.67	36.082		500.	0.001	1.
Biešu ķīpoku salāti	100	70	1.08	3.108	8.889	200.		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Citronu ūdens	200	29	0.312	0.272	0.46			1.1	