



Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12kl

pirmdienas, 28. septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenų zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		749	26.69	26.82	99.11	0.950	0.500	11.624	

Otrā izvēle									
Dārzenų zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti makaroni	200	216	4.713	8.736	30.038	2.		4.842	1;9
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1.404	6.202	4.133	0.4	0.5	2.55	
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:		767	26.01	36.16	82.81	2.850	0.500	15.944	

otrdiena, 29. septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	0.8		1.565	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		762	34.27	29.78	88.59	1.730	0.450	11.518	

Otrā izvēle									
Soļanka	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Rīsi ar vistu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503	1;7
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	100	63	1.371	4.722	3.899			2.724	10.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
kopā:		797	33.65	27.63	101.30	1.550	0	10.570	

trešdiena, 30. septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu un cūkgāļas kotlete	90	202	11.861	12.454	9.708			1.258	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Brūkleņu uzpūtenis	80	125	5.114	1.4	8.278		6.	0.54	1.
Piens	150	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		884	29.95	30.56	119.04	0.525	11.000	14.009	

Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu un cūkgāļas kotlete	90	200	11.445	8.607	18.611	0.36		0.933	1;3
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	20	20	0.196	1.811	0.746	0.02		0.014	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Brūkleņu uzpūtenis	80	125	5.114	1.4	8.278		6.		1.
Piens	150	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		914	27.83	32.87	125.41	0.880	12.500	9.753	

ceturtdiena, 1. oktobris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgāļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	183	9.916	13.53	5.593	0.4		1.013	7,1
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	



Daily

Anna Kulmeister
medicēze
026.

Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		838	24.67	29.93	115.35	1.610	5.000	11.714	
Otrā Izvēle									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgāļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	183	9.916	13.53	5.593	0.4		1.013	7,1
Vārīti makaroni	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1.368	3.774	2.842	0.1		0.914	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		821	27.14	30.64	104.05	1.910	5.000	15.930	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Cūkgāļas kotlete mājas gaumē	80	199	15.662	13.065	4.524	0.08		0.349	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		794	34.34	32.07	89.54	1.580	1.350	13.151	
Otrā Izvēle									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Cūkgāļas kotlete mājas gaumē	80	81	9.547	4.377	0.797			0.642	4;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		872	29.68	29.59	119.67	1.450	1.350	10.663	