Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	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	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**842**	**33.24**	**29.91**	**109.34**	**1.030**	**0.200**	**13.848**	
Otrā Izvēle									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**830**	**34.86**	**31.16**	**102.82**	**1.300**	**0.400**	**5.876**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
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	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
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:		**894**	**29.57**	**25.37**	**133.91**	**2.000**	**0.100**	**13.007**	
Otrā Izvēle									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	300	344	19.5	21.585	17.622	0.9		6.659	
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:		**752**	**31.82**	**32.88**	**79.50**	**1.700**	**0**	**15.369**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.745	3.951	11.198	0.8		3.628	9.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	230	438	19.366	15.308	54.071	0.92		0.578	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**765**	**33.19**	**26.29**	**96.89**	**1.720**	**0**	**7.617**	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu zupa	200	91	2.745	3.951	11.198	0.8		3.628	9.
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	10.411	13.58	4.743	0.4		1.018	1.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Jauno kāpostu salāti ar rukolu un biešu lapiņām	100	54	1.432	3.559	4.179			2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**728**	**30.39**	**26.14**	**90.62**	**1.400**	**0**	**15.163**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.44		4.62	7.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	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:		**800**	**30.53**	**33.80**	**90.55**	**0.940**	**0**	**15.433**	
Otrā Izvēle									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	11.234	10.272	5.204	0.304		0.571	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:		**802**	**28.93**	**30.50**	**101.00**	**0.904**	**0**	**14.079**	