Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	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	
Ķīnas 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									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
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
Grūbu risotto ar dārzeņiem	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	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	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 cūkgaļu 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	
Piens	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									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu 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	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Zemeņu krēms	50	121	1.94	9.031	7.99		5.	0.12	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		**848**	**25.70**	**34.54**	**105.49**	**0.820**	**10.000**	**12.287**	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	200	11.445	8.607	18.611	0.36		0.933	1;3
Saldā krējuma mērce 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	
Zemeņu krēms	50	121	1.94	9.031	7.99		5.	0.12	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		**910**	**24.66**	**34.02**	**125.12**	**0.880**	**11.500**	**9.873**	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	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.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
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									
Ķirbju biezeņzupa	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.
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9.916	13.53	5.593	0.4		1.013	
Vārīts gaišais bulgurs	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	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697			0.471	1;3;7
Kartupeļu biezputra	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:		**783**	**32.25**	**31.63**	**89.71**	**1.500**	**1.350**	**13.273**	
Otrā Izvēle									
Rasoļniks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**849**	**29.42**	**30.49**	**112.79**	**1.800**	**1.350**	**9.431**	