

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475			2,293	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		791	27,98	24,66	111,81	0,981	1,000	10,554		
Otrā izvēle										
Skābeņu zupa	300	128	4,956	1,213	24,111	0,57			2,751	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12			0,634	
Vārtis kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28			2,164	1;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25		1,229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		854	32,22	26,57	121,51	0,975	1,250	11,702		
Diena kopā:		1645	60,20	51,22	233,32	1,956	2,250	22,256		
otrdiena, 1.aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2			3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8			2,372	
Biešu salāti	90	75	1,282	4,586	7,272	0,36	0,09		2,138	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		770	27,35	37,01	81,66	1,360	0,090	8,783		
Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Dārzeņu un gaļas sautējums	300	296	15,274	17,52	18,926	3,			6,516	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24			3,456	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		782	32,06	36,31	79,03	3,390	0	16,752		
Diena kopā:		1552	59,41	73,32	160,69	4,750	0,090	25,535		
trešdiena, 2.aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08			0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5		1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			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					
kopā:		827	28,73	32,64	102,58	0,380	10,000	9,847		
Otrā izvēle										
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10,17	8,614	2,574	0,402			0,326	1;7
Vārti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05			0,034	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5		2,885	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		828	23,59	27,95	117,46	0,932	11,000	8,370		
Diena kopā:		1655	52,32	60,59	220,04	1,312	21,000	18,217		

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoli zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9
Baltmaizes grauzdīni	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Cepta zivs mājas gaumē	70	176	13,018	9,274	10,074	0,07		0,033	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma baltā mērce	30	45	0,319	4,308	1,16	0,15		0,008	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1,491	2,966	3,043	0,003	0,15	1,453	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		725	32,32	26,93	86,28	0,678	0,150	12,692	
Otrā izvēle									
Ziedkāpostu brokoli zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		923	23,34	33,82	117,94	1,650	0,500	14,277	
Diena kopā:		1648	55,66	60,74	204,21	2,328	0,650	26,969	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Liellopa gaļas strogonovs	110	186	11,686	14,199	3,074	0,11		0,696	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,1		0,76	7,
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		724	25,72	25,01	97,14	0,640	4,750	11,752	
Otrā izvēle									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		740	24,42	27,08	97,67	0,850	5,750	11,511	
Diena kopā:		1464	50,14	52,08	194,81	1,490	10,500	23,263	