

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

| | Svars (g) | Energēti skā vērtība (kkal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|---|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| pirmdiena, 3.decembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 200 | 107 | 3.1966 | 5.2505 | 11.5468 | 0.0008 | 0 | 2.6885 | 1,3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Cūkgaļas gulašs | 80 | 164 | 9.4084 | 12.4374 | 3.6072 | 0.0001 | 0 | 0.1976 | 1,7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 100 | 196 | 6.15 | 3.4 | 34.95 | 0.0001 | 0 | 1.7 | 1 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem | 70 | 40 | 0.776 | 2.3426 | 4.264 | 0.0002 | 0.0004 | 0.9964 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>703.009</i> | <i>23.134</i> | <i>24.991</i> | <i>94.769</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>8.38</i> | |
| otrdiena, 4.decembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Gaļas zupa ar tomātiem | 300 | 354 | 21.8082 | 25.1766 | 9.546 | 0.0003 | 0 | 2.514 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu sakņu sautējums | 200 | 144 | 5.194 | 0.3974 | 28.899 | 0.0002 | 0 | 6.028 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 27 | 0.359 | 0.07 | 5.56 | 0 | 0.004 | 1.12 | |
| Kefīrs | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 120 | 67 | 0.948 | 0.3 | 14.64 | 0 | 0 | 0.84 | |
| Rudzu maize | 45 | 117 | 3.87 | 0.63 | 22.59 | 0 | 0 | 2.475 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>717.513</i> | <i>32.309</i> | <i>27.574</i> | <i>81.37</i> | <i>0.001</i> | <i>0.004</i> | <i>12.977</i> | |
| trešdiena, 5.decembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepta vistas gaļa | 70 | 210 | 16.2295 | 15.4332 | 1.3517 | 0.0001 | 0 | 1.6538 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| Krējuma - tomātu mērce | 50 | 52 | 0.3999 | 4.7392 | 1.9141 | 0 | 0 | 0.0307 | 1,7 |
| Biešu salāti | 70 | 59 | 0.9975 | 3.5665 | 5.6559 | 0.0001 | 0.0001 | 1.6625 | |
| Jogurta zemeņu kokteilis | 200 | 157 | 6. | 3.28 | 25.33 | 0 | 0.01 | 0.8 | 7 |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>853.78</i> | <i>33.737</i> | <i>28.915</i> | <i>112.288</i> | <i>0.</i> | <i>0.01</i> | <i>9.559</i> | |
| ceturtdiena, 6.decembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa | 200 | 148 | 2.98 | 11.5384 | 7.796 | 0.0002 | 0 | 2.723 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Pikšas filejas kotlete | 70 | 152 | 13.486 | 8.609 | 3.538 | 0.0008 | 0 | 0.2846 | 1,3,7 |
| Vārīti kartupeļi | 150 | 112 | 3.18 | 0.159 | 23.532 | 0.0001 | 0 | 3.339 | |
| Kausētā siera mērce | 50 | 81 | 3.3035 | 6.3818 | 2.4653 | 0.0002 | 0 | 0.0473 | 7,9 |
| Burkānu salāti ar seleriju sakni | 100 | 25 | 1.21 | 0.236 | 4.2938 | 0.0001 | 0.0001 | 3.888 | 9 |
| Ābolu sulas dzēriens | 200 | 76 | 0.08 | 0 | 18.86 | 0 | 0.01 | 0 | |
| Rudzu maize | 50 | 130 | 4.3 | 0.7 | 25.1 | 0 | 0 | 2.75 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>742.67</i> | <i>28.8</i> | <i>29.624</i> | <i>85.855</i> | <i>0.001</i> | <i>0.01</i> | <i>13.032</i> | |
| piektdiena, 7.decembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kartupeļu - ķirbju zupa | 250 | 137 | 2.637 | 7.8742 | 13.4035 | 0.0025 | 0 | 4.891 | 9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vistas gaļa karija mērcē | 110 | 175 | 13.8239 | 12.0018 | 2.8441 | 0.0006 | 0 | 0.3044 | 1,7 |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3.366 | 0.297 | 38.4615 | 0.0001 | 0 | 0.693 | |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 50 | 49 | 0.5489 | 4.5897 | 1.4182 | 0 | 0.0002 | 0.6051 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | 0 | 0 | 0.41 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>732.131</i> | <i>24.276</i> | <i>26.413</i> | <i>97.242</i> | <i>0.003</i> | <i>0.</i> | <i>9.104</i> | |