

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 17.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	94	2.8082	5.3708	8.3211	0.0002	0	4.2429	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu									
	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>778.396</i>	<i>28.957</i>	<i>27.59</i>	<i>101.71</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.807</i>	
otrdienā, 18.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	250	218	5.3271	12.3217	21.2162	0.0023	0	5.4982	1,7
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	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>704.159</i>	<i>23.457</i>	<i>31.166</i>	<i>79.867</i>	<i>0.003</i>	<i>0.004</i>	<i>10.767</i>	
trešdienā, 19.decembris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	25	91	0.5625	7.875	4.466	0	0.0038	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>766.23</i>	<i>31.703</i>	<i>34.615</i>	<i>79.773</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.054</i>	
ceturtdienā, 20.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	80	137	11.609	8.8157	2.6385	0.0003	0	0.1528	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.883</i>	<i>25.618</i>	<i>32.444</i>	<i>81.63</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.905</i>	