

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez piena

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662	
Cūkgaļas stroganovs bez piena	120	237	14.172	16.8439	7.1612	0.0004	0	0.8526	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		799.118	27.039	36.752	88.043	0.001	0.001	11.852	
<i>Diena kopā :</i>		799.118	27.039	36.752	88.043	0.001	0.001	11.852	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		878.173	23.509	29.271	127.654	0.002	0.008	9.169	
<i>Diena kopā :</i>		878.173	23.509	29.271	127.654	0.002	0.008	9.169	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		708.691	27.051	29.08	81.393	0.002	0.002	15.978	
<i>Diena kopā :</i>		708.691	27.051	29.08	81.393	0.002	0.002	15.978	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	209	6.6105	14.7804	12.1476	0.0002	0	3.297	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	199	15.7845	12.5894	4.6695	0.0006	0	1.4648	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		898.994	33.508	32.635	114.459	0.001	0.007	13.561	
<i>Diena kopā :</i>		898.994	33.508	32.635	114.459	0.001	0.007	13.561	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Vegāniskais Čedaras siers	30	89	0	7.2	6.3	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		839.206	19.688	32.807	113.982	0.001	0.004	8.129	
<i>Diena kopā :</i>		839.206	19.688	32.807	113.982	0.001	0.004	8.129	