

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 7.-9.klase
 Bez piena

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
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>		762.769	21.78	29.284	101.402	0.001	0.006	10.453	
Diena kopā :		762.769	21.78	29.284	101.402	0.001	0.006	10.453	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Burkānu, gurķu, paprikas salāti	100	52	0.8933	3.2113	4.7793	0.0003	0.0013	2.5848	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		751.424	24.694	32.237	87.883	0.001	0.006	12.809	
Diena kopā :		751.424	24.694	32.237	87.883	0.001	0.006	12.809	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.4406	3.2079	0	0	0.3441	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		822.579	27.877	30.433	106.183	0.001	0.008	10.39	
Diena kopā :		822.579	27.877	30.433	106.183	0.001	0.008	10.39	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		845.839	18.193	28.944	126.257	0.001	0.003	11.94	
Diena kopā :		845.839	18.193	28.944	126.257	0.001	0.003	11.94	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	90	76	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Bezglutēna kūss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		846.799	22.167	32.52	114.67	0.001	0.005	7.102	
Diena kopā :		846.799	22.167	32.52	114.67	0.001	0.005	7.102	