

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
 Bez piena

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	150	296	17.715	21.0549	8.9515	0.0004	0	1.0658	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	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>		<i>777.464</i>	<i>32.326</i>	<i>29.685</i>	<i>93.274</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.541</i>	
Diena kopā :		777.464	32.326	29.685	93.274	0.001	0.001	9.541	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>782.269</i>	<i>26.434</i>	<i>31.091</i>	<i>97.397</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.041</i>	
Diena kopā :		782.269	26.434	31.091	97.397	0.001	0	9.041	
trešdiena, 1.maijs									
Brīvs!									
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
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	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4	0	0	0	0	
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>		<i>843.846</i>	<i>30.555</i>	<i>28.781</i>	<i>112.373</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>14.145</i>	
Diena kopā :		843.846	30.555	28.781	112.373	0.001	0.007	14.145	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>		<i>723.458</i>	<i>33.399</i>	<i>24.831</i>	<i>88.592</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.078</i>	
Diena kopā :		723.458	33.399	24.831	88.592	0.001	0.005	11.078	