

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrīve las	Alerģeni
		skā vērtība	(kcal)							
pirmdiena, 23.septembris										
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mē	90	88	0.9879	8.2615	2.5527	0	0.0004	1.0891		
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>		735.204	28.55	26.911	93.082	0.001	0.001	12.794		
Diena kopā :		735.204	28.55	26.911	93.082	0.001	0.001	12.794		
otrdiena, 24.septembris										
Pusdienas										
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	505	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.7877	4.1965	2.4062	0	0.0003	0.7638		
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		903.022	22.985	34.595	114.458	0.001	0.001	11.724		
Diena kopā :		903.022	22.985	34.595	114.458	0.001	0.001	11.724		
trešdiena, 25.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068		
Tomātu mērce	75	52	1.3379	2.6756	5.5568	0.0001	0	0.0754	1	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Zemeņu jogurta smūtijs	200	142	4.46	2.576	25.64	0	0	1.16	7	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36		
<i>Kopā:</i>		782.663	27.445	23.943	111.302	0.001	0.	10.282		
Diena kopā :		782.663	27.445	23.943	111.302	0.001	0.	10.282		
ceturtdiena, 26.septembris										
Pusdienas										
Skābenņu zupa ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	428	3.8708	8.5756	43.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105		
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316		
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1.3163	3.5571	4.0531	0.0001	0.0003	2.4323		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		744.348	24.634	23.527	105.653	0.001	0.001	12.447		
Diena kopā :		744.348	24.634	23.527	105.653	0.001	0.001	12.447		
piektdiena, 27.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	90	181	12.4426	12.1792	5.3361	0.0001	0	1.0957	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7	
Mafins	50	12	0.882	0.669	1.44	0	0	0	1;3;7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		725.616	31.566	28.714	83.273	0.001	0	12.052		
Diena kopā :		725.616	31.566	28.714	83.273	0.001	0	12.052		