

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	60	121	6.744	9.372	2.438	0.06			0.178	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18		0.9	1.731	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			701	23.39	27.60	89.20	0.756	5.900	9.023	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18		0.3	0.534	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			595	14.78	28.03	69.82	0.320	0.328	5.364	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06			0.093	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05				
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			647	21.40	18.63	98.16	0.650	0.060	8.112	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3		2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			606	22.22	23.33	75.02	1.010	0.600	8.603	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09			0.267	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			873	29.51	36.21	106.80	1.018	6.200	11.527	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04		4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4		0.712	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			766	20.51	34.91	90.64	0.440	0.440	7.401	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	80	183	17.394	11.451	1.655	0.08			0.124	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075				
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			821	28.10	25.06	120.39	0.955	0.100	10.358	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4		3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērce	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			702	25.40	27.21	86.83	1.320	0.800	11.265	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BG

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09			0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			873	29.51	36.21	106.80	1.018	6.200	11.527	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046		5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4		0.712	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			809	22.47	37.97	92.43	0.470	0.446	8.110	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	100	229	21.743	14.314	2.069	0.1			0.156	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075				
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			890	32.90	27.97	125.93	0.995	0.100	10.482	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5		4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			805	27.78	28.72	105.97	1.520	0.900	12.518	