

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase



pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Kīrbju dārzeņu biezeņzupa	300	172	3.345	6.856	23.84	600.		5.911	
Baltmaizes grauzdiņi	30	84	2.34	1.23	15.42	30.		1.14	1.
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14.938	13.115	7.563	520.		0.709	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	250.		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		600.	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		935	32.69	27.51	135.26	1400.000	1600.000	16.483	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1000.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1000.		3.094	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	200.	500.	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		870	31.00	32.33	112.45	2200.000	500.000	12.882	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	360.		0.755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157	0.3		0.02	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	500.	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5000.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		821	31.33	32.70	98.57	610.500	5500.000	11.390	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	220	444	13.057	17.531	50.549	1408.		3.965	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		936	37.78	34.31	109.54	1408.000	0	11.703	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	750.	2000.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	150.		1.066	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	200.		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		819	28.72	31.70	100.77	1330.000	3000.000	17.379	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aja Rudzīte-Krieva