

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase 

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1000.		2.834	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	120.		2.254	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1000.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>27.85</b>	<b>27.86</b>	<b>114.93</b>	<b>1587.000</b>	<b>1000.000</b>	<b>12.371</b>	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgalu	250	95	3.658	4.426	10.062	250.	250.	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo	300	357	15.471	18.812	30.471	900.		5.588	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	100.	1000.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>839</b>	<b>33.69</b>	<b>34.55</b>	<b>95.05</b>	<b>1250.000</b>	<b>1250.000</b>	<b>16.758</b>	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	360.		0.028	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	220.		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un	120	124	1.866	8.107	8.011	19.2		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>37.95</b>	<b>27.45</b>	<b>98.24</b>	<b>599.200</b>	<b>0</b>	<b>10.206</b>	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	100.		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	920.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>794</b>	<b>30.18</b>	<b>25.44</b>	<b>108.32</b>	<b>1420.000</b>	<b>450.000</b>	<b>7.076</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	250	177	7.345	9.696	15.155	570.		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16.503	8.634	0.237	9.143		0.071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	50.		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	100.	300.	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5000.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>860</b>	<b>36.91</b>	<b>34.01</b>	<b>98.30</b>	<b>979.143</b>	<b>5300.000</b>	<b>18.685</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

