

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase



Daily

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un	250	90	5.314	3.982	8.02	268.		1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	230	442	20.601	17.877	48.69	1472.		1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un	90	43	1.471	2.061	4.664	360.		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
kopā:		810	37.82	29.62	95.61	2100.000	0	8.788	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	360.		1.509	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5000.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		833	27.51	34.75	99.80	840.000	10000.000	11.261	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1000.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	480.		2.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
kopā:		899	30.86	31.31	119.81	1977.000	500.000	13.682	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	750.		3.283	7.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	86.4		0.389	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem	90	46	1.449	3.748	2.053	90.		0.684	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		812	32.48	28.69	102.73	1156.400	0	13.876	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Alja Ruzāte-Krieva