

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	129	5,012	7,027	11,184	0,25		4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		834	29,69	28,94	112,86	1,060	0	13,920	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		921	31,34	30,33	127,64	2,483	1,300	7,947	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas šņicele	70	207	11,637	13,7	9,215	0,077		0,668	1;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		840	26,08	32,49	109,13	0,965	0	11,157	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	100	181	9,746	14,51	3,047	0,4		0,222	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		863	30,15	34,53	105,35	0,730	9,480	12,040	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				

kopā:		839	28,86	33,00	95,98	2,120	0	10,092	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------	---------------	--