

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		846	36,72	27,70	111,18	1,140	0,400	10,907	

otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		912	35,25	34,67	110,56	0,910	0,160	18,244	

trešdienā, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11,359	10,87	18,607	0,25		1,571	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		881	36,11	35,04	103,39	1,560	0,160	5,092	

ceturtdienā, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2,635	14,148	20,187		2,1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		887	23,55	36,73	113,72	1,060	7,100	12,861	

piektdienā, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9,889	14,839	3,274	0,302		0,922	1,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		841	30,64	30,18	111,63	0,882	0,985	9,063	