

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0,125		0,296	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		855	32,60	34,08	102,67	1,025	0,240	13,099	

otrdienā, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	113	3,516	7,371	7,742	0,25	5,	2,527	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		860	30,69	36,89	98,10	1,911	5,800	6,556	

trešdienā, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	429	19,747	22,832	35,167	1,12		5,35	9,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Auzu cepums	40	159	3,55	5,446	23,811		0,007	0,821	1;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		913	34,88	37,23	107,75	1,280	0,087	13,811	

ceturtdienā, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		898	29,84	33,27	119,00	1,490	1,950	10,690	

piektdienā, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	254	11,377	13,684	21,493	0,812	0,75	0,749	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		859	33,57	35,33	99,70	1,142	0,910	10,521	