

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.			3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271			0.83	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08		2.554	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
kopā:		850	28.42	32.66	111.87	1.551	0.080		10.416	

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25			3.431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748			4.098	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32			1.689	7.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		916	27.52	37.63	107.32	1.318	0		13.778	

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275			0.214	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08			2.48	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		804	29.41	28.90	105.27	0.805	1.750		12.325	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07			0.279	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5		3.501	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5			7.
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		815	31.58	30.12	101.96	0.570	9.000		11.173	

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5			3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.			2.965	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		814	30.30	28.25	110.64	1.500	0		9.978	