

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		823	26,88	36,42	95,66	1,130	1,200	11,992	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Plovs ar cūkgaļu	300	604	22,993	24,857	72,197	1,2		3,558	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08		0,492	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		860	34,23	36,23	97,96	1,530	0	8,161	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	90	181	12,361	12,401	4,11	0,09		0,137	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	75	53	0,09	1,022	10,922	0,075		0,002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Bezglutēna mafrns	65	304	2,47	18,2	31,2				3;6
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		813	21,89	34,55	98,98	0,445	0,400	7,279	

ceturtdiena, 16.oktobris	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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	235	14,116	17,269	5,769	0,14		1,3	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		836	27,27	30,67	111,11	1,470	0,580	9,976	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		847	23,82	33,23	101,01	2,215	0,270	11,500	