

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BG

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09			0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			873	29.51	36.21	106.80	1.018	6.200	11.527	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046		5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24		0.4	0.712	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			809	22.47	37.97	92.43	0.470	0.446	8.110	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	100	229	21.743	14.314	2.069	0.1			0.156	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075				
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1		2.375	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			890	32.90	27.97	125.93	0.995	0.100	10.482	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			805	27.78	28.72	105.97	1.520	0.900	12.518	