

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	188	8,124	10,692	14,474	0,5		3,235	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
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:		889	35,19	32,94	109,88	1,580	0	5,837	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2,572	10,866	11,67	1,		4,199	7,
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		881	28,88	35,42	111,32	1,625	0,080	11,752	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		852	31,50	33,83	103,21	0,575	0	10,958	

ceturtdiena, 19.marts	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1,416	4,128	3,068	0,08	0,08	1,754	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		865	31,24	30,23	114,24	2,180	0,580	7,791	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		868	33,84	29,30	110,27	1,250	0	6,919	