Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8,095	6,834	13,129	1,	1,25	1,821	1,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	260	481	23,288	18,649	55,041	1,04		2,034	1,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1,034	4,162	3,208	0,08	0,16	2,114	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**816**	**36,23**	**32,27**	**92,22**	**2,120**	**1,410**	**8,169**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	300	187	3,162	13,04	14,214	1,2		5,039	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1,6	4,323	10,452	0,08		0,701	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8,637	7,834	3,641	0,1	0,1	0,528	1,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		**818**	**26,54**	**31,55**	**106,96**	**1,630**	**0,100**	**10,157**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965	0,16		2,272	
Rudzu maize	20	50	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:		**811**	**36,34**	**28,37**	**102,65**	**0,910**	**0**	**7,377**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13,242	14,742	8,399			1,454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	270	195	5,724	0,286	42,358	0,27		6,01	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1,05	1,762	1,79	0,16		0,757	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**807**	**29,30**	**30,28**	**104,79**	**1,180**	**2,000**	**16,650**	