

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25			1.492	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16			2.304	7.
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:		802	33.02	29.80	99.00	1.040	0	8.970		

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25			5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4		2.248	
Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3		1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.		1.062	
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:		850	31.94	31.29	107.26	0.330	8.700	14.771		

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.		3.869	9.
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	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25		1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		807	23.47	28.50	112.10	1.075	3.250	11.748		

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgāļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75		0.749	
Viltotais zāķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07			0.366	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		816	36.27	32.82	92.55	1.162	1.550	9.086		

	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	240	428	20.867	28.096	23.502	0.24			1.442	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4		0.992	
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:		833	32.31	37.17	90.81	0.570	0.400	12.003		