

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		892	29.69	34.73	114.35	0.990	0	13.003	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļa gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti risi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		807	28.82	29.88	104.37	0.680	1.200	10.896	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	163	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		823	32.45	29.02	104.28	1.110	0	18.203	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīts kuskuss	230	273	10.062	2.716	54.031	0.322		2.488	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		897	34.16	37.40	105.91	1.548	5.500	15.826	