

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BG

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		859	33.08	35.92	102.33	0.570	0.080	6.862	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	59	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		857	32.68	27.10	118.24	0.680	1.750	11.712	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	160	10.987	11.023	3.654	0.08		0.122	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		842	29.96	27.79	114.03	0.580	9.000	9.696	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		846	30.30	28.13	118.52	1.500	0	9.318	