

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 25.novembris	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
Cūkgāļas gulašs	110	225	12.937	17.101	4.96	0.115		0.272	1;7
Vārīti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0.24		2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	86	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
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:		825	27.03	32.86	104.18	0.614	1.450	12.528	

otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	483	13.057	21.931	50.549	0.748		3.965	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.5	1.5	3.051	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		850	29.72	34.85	95.39	1.516	1.500	10.938	

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08		0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	130	96	1.209	6.742	7.749	0.39	1.95	4.352	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
kopā:		873	32.22	31.93	110.95	0.770	1.950	15.540	

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Piena mērce ar bazīliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Biešu salāti	90	75	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		935	24.32	33.71	121.83	1.490	0.090	12.443	

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.77	9.389	4.132	0.066		0.841	1;3;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0.32		0.074	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	77	1.716	4.29	7.878	0.13		4.03	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		858	29.31	33.84	106.91	0.996	0.825	12.012	