

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 23.septembris	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	226	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	88	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:		828	27.03	32.86	104.18	0.614	1.450	12.528	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	485	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:		846	26.52	33.64	99.69	1.498	2.250	12.911	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	160	9.706	8.37	11.437	1.		4.085	
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
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	78	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:		904	36.34	35.23	108.31	1.746	0	12.091	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		972	27.53	32.66	128.26	1.635	0.100	10.660	

piektdiena, 27.septembris	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	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08		0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	130	97	1.209	6.742	7.749	0.39	1.95	4.352	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
kopā:		838	30.92	31.67	104.04	0.790	1.950	14.885	