

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 26.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1583	10.6463	2.8771	0	0	1.8387	10,3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		817.975	31.683	32.383	98.112	0.001	0	7.97	
Diena kopā :		817.975	31.683	32.383	98.112	0.001	0	7.97	
otrdienā, 27.oktobris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kēkss ar ievārījumu	50	197	2.8411	7.3668	29.6592	0	0.0111	0.0177	1,3,7
Kopā:		953.998	28.257	33.526	133.408	0.001	0.011	7.049	
Diena kopā :		953.998	28.257	33.526	133.408	0.001	0.011	7.049	
trešdienā, 28.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Mango un grieku jogurta smūtītis	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		848.071	31.835	28.975	113.201	0.001	0.	6.144	
Diena kopā :		848.071	31.835	28.975	113.201	0.001	0.	6.144	
ceturtdienā, 29.oktobris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	130	231	14.5544	17.7388	3.2962	0.0011	0	0.3062	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		848.943	28.664	28.006	116.5	0.001	0.	14.955	
Diena kopā :		848.943	28.664	28.006	116.5	0.001	0.	14.955	
piektdienā, 30.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	130	186	12.6204	13.1462	3.6498	0.0001	0	0.4267	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		885.242	36.514	27.96	118.983	0.001	0.	9.37	
Diena kopā :		885.242	36.514	27.96	118.983	0.001	0.	9.37	