

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		859.861	28.617	31.037	112.983	0.002	0.004	15.684	
Diena kopā :		859.861	28.617	31.037	112.983	0.002	0.004	15.684	
otrdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	12.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	14.961	36.306	0.0007	0	3.197	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	12.04	0	0	1.1	1
Kopā:		924.91	32.015	33.545	90.326	0.001	0.008	12.221	
Diena kopā :		924.91	32.015	33.545	90.326	0.001	0.008	12.221	
trešdienā, 18.maijs									
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	90	90	1.9037	5.7321	8.1432	0.0013	0	2.5302	1,10,3,6
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.8015	0.693	35.145	0.0002	0	2.277	
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	8.4506	5.457	0.0003	0	0.0236	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Panna cotta	50	98	2.45	6.7262	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	2.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		842.486	20.306	27.893	140.782	0.002	0.017	14.892	
Diena kopā :		842.486	20.306	27.893	140.782	0.002	0.017	14.892	
ceturtdienā, 19.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10,3,7
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar vieglu majonēzes mērci	120	121	1.632	10.224	5.5296	0.0003	0	3.456	10,3,7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		864.566	30.801	33.58	107.07	0.001	0.002	11.262	
Diena kopā :		864.566	30.801	33.58	107.07	0.001	0.002	11.262	
piektdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Plovs ar cūkgaļu	250	359	14.7075	15.2976	40.4708	0.001	0	4.3908	
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0.39	0.34	8.0375	0	0.0012	2.03	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		874.645	35.829	28.609	116.761	0.002	0.001	12.892	
Diena kopā :		874.645	35.829	28.609	116.761	0.002	0.001	12.892	