

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		(kkal)								
pirmdienā, 4.septembris										
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		908.904	36.247	37.635	104.021	0.001	0.001	9.287		
<i>Diena kopā :</i>		908.904	36.247	37.635	104.021	0.001	0.001	9.287		
otrdienā, 5.septembris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.001	0.0008	3.6953	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	454	19.6673	22.9552	41.7519	0.0008	0	3.6766	1,3	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7,9	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1	
<i>Kopā:</i>		859.557	33.316	35.175	101.107	0.002	0.003	13.733		
<i>Diena kopā :</i>		859.557	33.316	35.175	101.107	0.002	0.003	13.733		
trešdienā, 6.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36		
<i>Kopā:</i>		921.413	31.021	30.753	127.009	0.001	0.	14.855		
<i>Diena kopā :</i>		921.413	31.021	30.753	127.009	0.001	0.	14.855		
ceturtdienā, 7.septembris										
Pusdienas										
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1,7	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		841.289	36.667	30.642	102.782	0.002	0.001	9.069		
<i>Diena kopā :</i>		841.289	36.667	30.642	102.782	0.002	0.001	9.069		
piektdienā, 8.septembris										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244		
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Saldā krējuma mērce mājas gaumē	30	24	0.2462	1.1732	1.059	0.0003	0	0.2493	1,6,7,9	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72		
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4		
Kliju maize	60	164	7.26	1.62	28.38	0	0	3.48	1	
<i>Kopā:</i>		973.922	35.751	31.877	127.775	0.001	0.013	15.514		
<i>Diena kopā :</i>		973.922	35.751	31.877	127.775	0.001	0.013	15.514		