

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrīve las	Alerģēni
pirmdienā, 18.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārti 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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Kopā:		844.625	28.479	28.686	115.299	0.001	0.001	13.371	
Diena kopā :		844.625	28.479	28.686	115.299	0.001	0.001	13.371	
otrdiena, 19.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
Kopā:		859.557	33.316	35.175	101.107	0.002	0.003	13.733	
Diena kopā :		859.557	33.316	35.175	101.107	0.002	0.003	13.733	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biezputra	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
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		972.744	33.517	32.271	133.007	0.001	0.01	13.723	
Diena kopā :		972.744	33.517	32.271	133.007	0.001	0.01	13.723	
ceturtdiena, 21.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 karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārti 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	
Kopā:		819.471	35.39	28.519	103.462	0.001	0.001	8.777	
Diena kopā :		819.471	35.39	28.519	103.462	0.001	0.001	8.777	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un za	80	173	10.67	11.2281	6.6182	0.0003	0	1.1055	1,3
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērcē 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
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
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
Kopā:		933.679	33.846	33.554	117.338	0.001	0.013	15.095	
Diena kopā :		933.679	33.846	33.554	117.338	0.001	0.013	15.095	