

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgājas gabaliņi saldiskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		862	27.50	27.60	122.98	1.420	1.500	13.797	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar cūkgāļu	300	604	22.993	24.857	72.197	1.2		3.558	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		946	31.68	38.34	116.86	1.550	11.000	12.334	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgājas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Biešu - burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		822	27.46	28.64	111.76	0.414	0.100	12.143	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		966	27.03	32.31	127.86	1.510	5.000	17.633	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Vanīļas biezpiena sierīnš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		828	31.85	34.92	94.01	0.320	0.200	10.248	