

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Bez piena

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Cūkgalas gabaliņi saldskābā 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 un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
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:		856	26.65	27.86	122.28	1.400	1.700	13.593	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Plovs ar cūkgalu	280	564	21.46	23.2	67.384	1.12		3.321	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		947	31.73	35.96	121.95	1.470	11.000	13.197	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Biešu - burkānu salāti	120	98	1.624	6.16	8.923	0.12	0.12	3.396	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72			4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		857	24.74	29.51	117.84	0.504	0.420	17.764	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Vistas galas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
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:		973	25.24	33.96	127.82	1.470	5.500	18.068	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		872	24.61	36.44	108.29	0.380	0.500	10.749	