

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez piena

10.-12.klase

	pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
	Brīvs!!!									

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9	
Cūkgaļas gulašs bez piena	120	237	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853		
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429		
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	71	1.584	3.96	7.272	0.12		3.72		
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
kopā:			857	28.71	25.62	126.18	1.570	0.850	13.997	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242		
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
Žāvēto augļu biezais ķīselis	50	70	0.583	0.14	16.104		6.	1.336		
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			823	28.55	31.18	102.79	0.530	7.200	12.346	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	99	3.424	5.4	8.972	0.25		4.356	9.	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:			968	22.57	32.75	130.98	1.770	0.600	17.341	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966		
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	12.057	55.351	0.92		2.728		
Kīnas 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		
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:			930	28.80	36.30	105.20	0.819	4.500	12.623	