

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas stroganovs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		893	35.27	29.90	117.88	1.514	0	4.400	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42			1.45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		935	35.01	37.87	103.83	1.032	0.300	10.419	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33		10.	0.8	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		813	30.23	34.44	92.33	0.480	12.500	3.300	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa karija mērcē	120	150	15.22	6.271	8.165	0.12		0.647	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		854	31.64	27.60	118.82	0.965	2.100	8.273	

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6	1.069	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		817	35.21	30.47	97.81	1.170	5.100	14.892	