

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	120	241	13.488	18.744	4.877	0.12			0.356	
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	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:			966	35.91	32.22	131.21	0.690	6.000	17.667	

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25			1.73	1;3
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	
Jānogu 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:			886	31.44	34.16	102.84	1.082	4.300	12.165	

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32			0.317	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24		2.459	
Rīsu pudīnš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.		0.31	3.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:			863	28.08	29.23	118.09	0.740	8.240	12.944	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	260	8.263	18.475	15.184	0.288			4.121	9
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	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6		1.069	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4				3.6	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
kopā:			941	34.84	34.56	122.86	0.973	1.850	11.986	

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25			3.966	
Cepti vistas stībiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32			0.025	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12		2.85	
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:			876	35.48	34.51	102.54	1.250	5.120	16.853	