

Nedēļas ēdienkarte
**Grupa
Bez piena**

10.-12.klase

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
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:		859	30.82	29.37	116.15	0.890	6.325	13.153	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	595	16.088	26.929	62.291	0.918		5.029	1;9
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		950	24.77	36.27	119.89	1.418	0.500	13.423	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24	2.459	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
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:		914	26.91	28.83	132.11	0.630	10.790	13.530	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.917	13.757	3.137	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	220	203	5.868	0.847	42.955	0.22		2.783	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		832	35.32	33.55	94.82	1.050	1.000	13.003	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		904	36.66	27.65	123.60	1.290	8.050	14.850	