

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
kopā:		970	20.36	30.84	139.32	1.270	1.200	14.954	

otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825	2.371	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		863	34.03	34.49	101.42	0.640	7.095	13.408	

trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	70	0.94	5.188	5.011	0.3	0.5	3.384	
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28			4.145	
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:		816	29.51	28.68	106.54	0.658	0.500	15.311	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Sēkļu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4			3.6	1.
kopā:		877	34.02	29.81	117.32	0.610	12.135	12.928	

piekdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	212	15.884	11.211	12.245	0.103		0.712	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Sēkļu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11.
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52			0.88	3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		913	32.16	33.23	118.27	1.063	1.120	15.217	