

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Brīvdiena	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	0.36		2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
kopā:		810	37.82	29.62	95.61	2.100	0	8.788	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	0.36		1.509	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		833	27.51	34.75	99.80	0.840	10.000	11.261	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267		0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48		2.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		899	30.86	31.31	119.81	1.977	0.500	13.682	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	0.086		0.389	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0.09		0.684	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		812	32.48	28.69	102.73	1.156	0	13.876	