

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgālas strogonovs	120	269	14.518	20.808	5.86	0.367		0.285	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		839	30.34	31.52	107.21	0.947	0.500	12.258	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	507	13.65	22.928	52.847	0.782		4.146	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1
kopā:		893	26.21	36.25	106.14	1.252	1.950	12.815	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	2.451	5.457	0.304		0.024	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		869	36.12	29.32	112.41	1.844	6.250	12.010	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgālas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		921	30.42	28.42	132.11	1.240	1.500	15.404	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Cūkgālas mājas kotlete	90	169	14.182	8.905	7.854	0.108		0.716	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Sviests	15	112	0.09	12.375	0.66				7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		893	36.12	30.76	114.95	0.708	2.620	14.882	