

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgālas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		823	28.47	29.05	110.17	0.845	0.700	13.364	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	82	2.105	2.566	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	230	507	13.65	22.928	52.847	0.782		4.146	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1
kopā:		805	20.50	31.33	100.55	1.332	2.250	14.179	

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	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		971	26.97	28.57	146.41	0.875	10.200	15.643	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25		4.04	9
Maltas cūkgālas mērce	100	156	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		874	24.02	30.58	122.35	0.915	1.850	14.105	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.2	2.526	21.785	0.175		1.402	1.
Cūkgālas mājas kotlete	90	225	14.185	15.289	7.504	0.108		0.946	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
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:		832	30.61	29.40	107.22	0.843	1.800	15.911	