

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 8.septembris	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 stroganovs	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, 9.septembris	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, 10.septembris	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	50	35	1.358	1.634	3.638	0.202		0.016	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1,3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		802	32.05	29.65	101.12	2.030	6.412	8.756	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju piezēnzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7,9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgāļas 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, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	180	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9
Cūkgāļas kotlete mājas gaumē	90	209	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1,3;4;7
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	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:		852	34.18	30.47	105.85	1.460	1.370	17.171	