

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni zupa	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Cūkgaļas strogonovs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti griķi	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Rudzu maize	80	47	0.4		2.4				
Ūdens ar cidonijām	200	49	0.02		20.			4.4	1.
kopā:		876	30.52	34.95	98.72	0.810	0.250	11.007	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Krējums skābais	15	30	0.39	3.	0.405				
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	270	546	16.024	21.515	62.038	1.728		4.867	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	82	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Ūdens ar dzērvenēm	200	49	0.02		12.16			0.36	
Kefīrs	200	480	30.	20.	45.				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		2290	30.42	34.58	126.80	2.178	0.500	17.727	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku,	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Vārīti kartupeļi	180	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Tomātu un piena mērce	50	658	22.04	3214.	71.98				7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un	100	563	15.11	32.48	51.38	0.008			
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022		3.	0.675	1;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		905	28.73	32.24	121.00	1.030	3.120	12.549	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Baltmaizes grauzdiņi	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti rīsi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu un ābolu salāti	0	0	0	0	0	0			
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		828	36.85	27.41	105.81	0.810	2.200	13.640	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	168	7.54	8.937	14.077	0.288		4.138	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6.		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		967	23.27	29.87	137.87	1.188	6.200	12.066	