

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	135	162	14.649	10.519	2.107	0.54		1.202	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035	
Ābolu dzēriens	100	26	0.089	0.176	5.811		2.5	0.58	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		831	34.87	34.30	95.16	1.920	2.750	9.870	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes graužiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Plovs ar cūkgaļu	210	428	16.195	17.409	51.68	0.84		2.511	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		967	26.25	37.34	129.51	1.310	0	12.941	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	100	248	19.213	18.502	0.069	0.1		0.026	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		875	32.47	35.14	93.93	0.530	10.000	8.960	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		902	32.48	35.55	110.40	2.250	0.900	9.015	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	220	92	6.28	4.76	6.049	0.88		2.38	4;9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675				7.
Vistas fileja saldskābā mērcē	180	214	16.993	10.351	13.796	0.72		0.753	
Kartupeļu biežputra	210	177	5.685	2.	33.205	0.21		4.41	7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		803	35.07	29.02	98.66	2.050	6.120	13.661	