

Med. māks. Būtane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.607	11.908	6.323	0.012		0.824	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		916	25.99	30.37	120.52	1.012	0.200	9.529	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25		4.09	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar cūkgalu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Burkānu salāti ar sēklīnām	120	178	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		926	29.48	38.00	114.42	1.610	1.800	15.483	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	80	151	12.606	7.916	6.982	0.096		0.636	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	143	5.504	2.828	23.628			0.814	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		854	32.06	26.35	118.31	0.521	1.275	15.086	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		812	36.49	26.72	103.70	1.010	0	10.577	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16				7.
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
"Vanīlas biezpiena sierīšs ""Baltais""	1	4	1.17	2.45	2.61				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		818	31.24	37.10	96.49	0.340	0.240	10.493	