

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		865	25.32	28.33	113.12	1.400	0.200	10.195	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19.5	8.686	18.315	0.3		6.264	
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		817	32.77	31.68	95.40	0.910	1.800	20.443	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.608	10.861	5.79	0.175		0.293	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		914	33.23	27.22	130.17	0.549	8.700	14.517	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.214	5.08	11.154	0.45	0.005	4.569	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		852	32.22	27.12	116.46	1.220	0.005	14.622	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.13	1.011	20.092	0.475		2.293	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	98	12.63	4.335	2.014	0.28		0.481	1;11;3;
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.12		0.72	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		845	36.86	28.81	106.77	1.075	0	12.094	