



Nedēļas ēdienkarte  
Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	140	5.383	3.238	22.157	0.175		1.402	1.
Maltas cūkgāļas mērce	150	241	17.236	15.133	8.727	0.6		0.818	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.771	3.467	1.694		0.5	1.882	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
<b>kopā:</b>			<b>826</b>	<b>33.61</b>	<b>27.73</b>	<b>107.54</b>	<b>0.975</b>	<b>1.500</b>	<b>10.038</b>

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas kotlete	80	253	14.427	19.528	4.817	0.32		0.671	1;3
Saldā krējuma mērce	30	26	0.169	2.208	1.263			0.008	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Rudzu maize	55	142	4.73	0.77	27.61			3.025	1.
<b>kopā:</b>			<b>837</b>	<b>32.06</b>	<b>37.22</b>	<b>90.74</b>	<b>1.550</b>	<b>0.500</b>	<b>15.586</b>

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2		3.713	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	150	68	2.088	3.264	7.434		0.75	4.26	
Ievārījuma uzpūtenis	150	129	1.911	0.218	31.371		7.5	0.015	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>957</b>	<b>34.87</b>	<b>24.87</b>	<b>148.25</b>	<b>1.200</b>	<b>8.250</b>	<b>10.188</b>

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	180	157	10.24	5.195	17.127			3.972	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	170	82	5.1	3.4	7.65				7.
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59			2.475	1.
<b>kopā:</b>			<b>815</b>	<b>36.91</b>	<b>32.22</b>	<b>92.14</b>	<b>1.152</b>	<b>0</b>	<b>7.877</b>

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
<b>kopā:</b>			<b>803</b>	<b>27.99</b>	<b>32.56</b>	<b>95.89</b>	<b>1.330</b>	<b>3.000</b>	<b>16.829</b>