

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
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.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		883	33.00	29.80	117.86	0.772	0.500	11.248	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		909	34.86	33.28	115.61	1.400	0	12.292	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas tēfelis	95	211	13.276	12.878	10.264	0.114		0.548	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14			3.85	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Sviests 82%	10	74	0.05	8.2	0.08			0.18	7.
kopā:		804	30.71	27.54	106.36	0.744	0	11.087	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		916	37.65	32.26	115.96	1.280	0.450	9.231	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	70	0.686	6.339	2.611	0.07		0.049	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275	2.282	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14			3.85	1.
kopā:		828	36.83	29.74	99.37	1.005	5.275	16.169	