

Med. māsa Bīdane
Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		935	26.21	37.82	110.69	1.073	0.700	10.452	

otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	320	320	20.535	15.035	25.278	0.781		9.992	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	86	1.275	7.211	4.007	0.1	0.1	3.193	
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:		851	35.55	32.01	101.89	1.131	0.100	20.643	

trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	283	16.125	21.932	5.019	0.36		0.599	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.899	3.383	36.585			1.072	7.
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		926	33.42	34.18	119.91	1.070	0.120	11.911	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	120	190	12.232	13.943	3.205	0.483		0.457	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		839	33.37	27.64	111.06	1.803	2.200	14.898	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.613	7.11	2.938	0.068		0.046	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6.		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		879	29.35	35.45	109.61	0.788	15.000	4.995	