






Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.	
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:		867	29.38	29.72	117.52	0.880	1.600	12.354		

	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	0.36		0.755	1;3	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
kopā:		819	36.79	36.58	83.09	0.640	5.800	14.061		

	trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028		
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Persiku un jogurta kokteilis	140	109	3.303	1.894	20.488			0.601	7.	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068		
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.	
kopā:		810	38.27	27.13	99.28	0.576	6.000	9.722		

	ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71		
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16					
kopā:		823	30.65	27.91	109.03	1.300	0.450	8.176		

	piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8				1.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473		
Bezlaktozes biezpiena sierīšs ar samazinātu cukura daudzumu	40	127	4.24	9.32	6.56					7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		898	32.54	36.00	109.13	0.920	5.240	4.373		