

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	7.
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		876	30.52	34.95	98.72	0.810	0.250	11.007	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	270	546	16.024	21.515	62.038	1.728		4.867	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		987	30.42	34.58	126.80	2.178	0.500	17.727	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.48	0.12	2.85	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022		3.	0.675	1;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		905	28.73	32.24	121.00	1.030	3.120	12.549	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.577	6.01	10.964	0.25		1.73	1;3
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		828	36.85	27.41	105.81	0.810	2.200	13.640	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	168	7.54	8.937	14.077	0.288		4.138	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6.		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		967	23.27	29.87	137.87	1.188	6.200	12.066	