

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	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:		949	25.07	37.36	114.82	1.103	0.450	11.046	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
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
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
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:		801	33.34	27.38	101.60	1.781	0.500	19.869	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.047	14.9	5.647	0.08		0.319	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
Jānogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022		15.	0.675	1,7
Ēdēns ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		875	30.03	29.32	119.23	0.790	15.120	12.334	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		839	29.30	32.66	105.63	0.980	1.900	15.290	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4,9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		832	36.79	27.04	106.47	0.755	0	11.507	