

Saskaņots Būtne

Nedēļas ēdienkarte

Bez piena

10.-12.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Cūkgālas stroganovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
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:		814	28.60	27.95	110.55	0.950	0.500	13.271	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	0.92		1.8	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		854	33.87	31.74	107.16	1.875	0.750	14.590	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11.861	12.454	9.708			1.258	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	75	119	0.239	11.629	3.45	0.3		0.002	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		943	27.40	29.37	139.21	0.850	8.000	15.368	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezzupa bez saldkrējuma	250	121	2.611	6.568	12.7	0.25		5.102	9.
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		882	28.25	27.75	127.05	0.580	5.000	14.480	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524			0.554	4.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	100	46	1.05	2.198	5.472	0.2		3.414	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		880	27.89	30.92	118.62	1.430	6.250	18.514	