

Saskaņots ar Itāņu

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		850	33.04	29.94	110.15	1.630	0.500	11.086	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	230	448	17.738	16.767	56.602	0.92		2.75	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ēdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		873	30.75	32.94	111.75	1.370	0	16.761	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas tefelis	90	200	12.578	12.2	9.724			0.519	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Siera mērce ar ķiploku	35	48	1.045	4.355	1.157			0.02	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	90	84	1.169	6.909	4.465	0.09	0.27	2.524	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ēdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59			2.475	1.
kopā:		813	32.88	30.37	100.42	0.290	0.270	10.634	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdīni	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	476	21.05	16.639	58.772	1.		0.629	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		823	32.07	36.69	90.05	1.270	0	6.322	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	112	4.306	2.59	17.726			1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ēdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		822	30.03	27.08	110.63	0.550	0	13.784	