

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0	0	4.809	9
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.498	18.744	4.742	0	0	0.356	
Vāriti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0	0	2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
kopā:		820	25.93	35.73	98.16	0	0.001	10.412	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0	0.001	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.454	47.018	0	0	2.744	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0	0.002	3.051	7,9
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
kopā:		865	29.84	36.17	104.64	0	0.003	9.490	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0	0	0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0	0.002	4.018	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		828	23.69	30.88	112.42	0	0.002	11.598	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0	0	1.05	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		841	27.77	32.60	108.56	0	0	6.110	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7,9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	78	1.716	4.29	7.878	0	0	4.03	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
kopā:		867	26.92	28.68	124.81	0	0	11.127	