

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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	110	226	12.937	17.101	4.96	0	0	0.272	1;7
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
kopā:		828	27.03	32.86	104.18	0	0.001	12.528	

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	220	485	13.057	21.931	50.549	0.001	0	3.965	1
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
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		846	26.52	33.64	99.69	0.001	0.003	12.911	

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	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0	0	0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	130	97	1.209	6.742	7.749	0	0.002	4.352	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		803	26.55	27.36	109.17	0	0.002	15.589	

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
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		972	27.53	32.66	128.26	0.001	0	10.660	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumba ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0	0	1.063	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0	0	0.074	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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		861	27.83	27.51	123.57	0	0	12.086	