

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0	0	2.072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0	0	0.237	1;7
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0	0	2.64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
kopā:		820	32.71	27.05	110.53	0	0	9.133	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0	0	6.794	9
Plovs ar cūkgaļu	260	525	19.927	21.543	62.571	0.001	0	3.083	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		968	35.09	33.26	129.96	0.001	0	14.598	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vāriti kartupeļi	270	201	5.724	0.286	42.358	0	0	6.01	
Tomātu un piena mērce	60	42	1.63	1.96	4.366	0	0	0.019	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	110	107	1.207	10.097	3.12	0	0.001	1.331	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0	0.006	0.223	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
kopā:		807	24.03	30.07	109.18	0	0.007	8.910	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	129	3.871	6.576	13.184	0.001	0	3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0	0	0.491	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
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:		946	26.77	31.61	124.94	0.002	0.001	12.639	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Piena mērce	60	22	1.085	0.514	3.188	0	0	0.019	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	110	163	2.529	14.076	6.396	0	0.002	3.851	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		966	31.48	36.06	126.18	0.001	0.008	13.520	