

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	244	8.695	17.132	13.076	0	0	4.861	7;9
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0	0	0.354	7;9
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0	0	2.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		903	33.91	36.81	107.01	0	0	11.898	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti makaroni	220	353	10.824	6.864	61.512	0	0	2.992	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		886	35.17	34.12	107.28	0	0.009	7.860	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0	0	3.431	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0	0	0.528	
Vāriti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0	0	1.063	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogļu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
kopā:		810	28.69	29.65	104.75	0	0.004	10.672	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0	0	5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0	0	1.172	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0	0	2.88	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		851	34.56	30.69	104.90	0	0	18.399	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.001	0	6.55	9
Cūkgāļas bumbuņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0	0	0.672	1;3;7
Vārīts kuskuss	230	273	10.062	2.716	54.031	0	0	2.488	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0	0	0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
kopā:		808	31.18	30.48	102.14	0.001	0.002	14.820	