

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

PN

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	150	296	17.715	21.055	8.952	0.45		1.066	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	51	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6	1.06	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		856	32.35	27.76	117.75	1.510	5.600	11.298	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		812	31.75	29.29	102.82	1.230	5.000	16.003	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0.06		0.002	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.317	11.015	3.404	0.012	0.6	1.452	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		808	20.08	33.79	103.52	0.392	0.600	8.181	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	129	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Maltas cūkgaļas mērce	110	172	9.463	13.942	2.115	0.11		0.366	
Vārīti makaroni	220	353	10.824	6.864	61.512	0.44		2.992	1;3
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		872	29.34	33.31	111.40	1.950	1.100	13.105	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	270	236	15.179	11.756	17.107	0.27		6.151	
Burkānu salāti ar sēkliņām	110	163	2.529	14.076	6.396	0.33	1.65	3.851	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		800	28.98	34.12	90.94	1.600	8.150	19.537	