

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

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	
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0.3	0.5	0.884	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		820	32.71	27.05	110.53	1.306	0.500	9.133	

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 cūkgāļu	260	525	19.927	21.543	62.571	1.04		3.083	
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:		893	34.81	32.61	112.45	1.390	5.000	16.477	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Kartupeļu biežputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.28		5.88	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.317	11.015	3.404	0.012	0.6	1.452	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		811	24.37	31.41	107.01	1.020	7.012	8.882	

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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltas vistas gaļas mērce	80	151	9.805	10.274	4.786	0.24		0.436	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.5		2.111	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		970	26.62	33.45	127.05	2.540	0	11.695	

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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	270	236	15.179	11.756	17.107	0.27		6.151	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
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:		805	29.01	34.84	90.63	1.570	8.000	19.187	