

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		839	28.99	34.13	102.95	0.990	0	11.003	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.4		2.72	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		815	28.08	31.87	102.50	0.727	9.200	8.247	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļa gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		810	28.69	29.65	104.75	0.680	4.200	10.672	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		851	34.56	30.69	104.90	1.190	0	18.399	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgāļa kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīts kuskuss	230	273	10.062	2.716	54.031	0.322		2.488	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		872	33.78	37.37	100.28	1.548	1.500	14.426	