

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9
Cūkgaļas gulašs	110	226	12.937	17.101	4.96	0.115			0.272	1;7
Vārīti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0.24			2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45		1.089	
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:		828	27.03	32.86	104.18	0.614	1.450	12.528		

	otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268			1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.057	21.931	50.549	0.748			3.965	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.5	1.5		3.051	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
kopā:		852	29.72	34.85	95.39	1.516	1.500	10.938		

	trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07			0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08			0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	130	97	1.209	6.742	7.749	0.39	1.95		4.352	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25				1.03	7
kopā:		823	30.50	31.65	100.91	0.770	1.950	14.440		

	ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25			4.134	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72			3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16			0.011	7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Biešu salāti	90	76	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09		2.138	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		936	24.32	33.71	121.83	1.490	0.090	12.443		

	piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825		3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.77	9.389	4.132	0.066			0.841	1;3;7
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23			1.063	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0.32			0.074	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	78	1.716	4.29	7.878	0.13			4.03	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
kopā:		858	29.31	33.84	106.91	0.996	0.825	12.012		