

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase BG

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Cūkgājas stroganovs	140	204	15,305	14,498	3,018	0,14		0,324	
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,737	0,12		0,912	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3,57	3,57	28,56				
kopā:		823	35,04	28,74	107,21	0,960	0	5,948	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	180	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9
Plovs ar cūkgāļu	280	565	21,46	23,2	67,384	1,12		3,321	
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	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1,275	1,275	10,2				
kopā:		887	34,18	34,98	107,38	1,470	5,000	14,515	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
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	
Sokolādes pudiņš	50	72	2,548	3,312	8,045		5,	0,608	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Bezglutēna maize	70	153	0,203	2,26	33,11	0,7			
kopā:		824	31,67	33,67	97,03	1,062	5,600	8,049	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas vistas gaļa mērce	80	127	9,043	7,637	5,444	0,08		0,432	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	262	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,377	3,071	6,184	0,4		1,689	7
Bezglutēna maize	35	77	0,102	1,13	16,555	0,35			
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		818	30,13	34,79	95,99	1,210	0	4,814	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 cūkgājas sautējums	280	245	15,742	12,191	17,741	0,28		6,378	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Bezglutēna maize	100	219	0,29	3,228	47,3	1,			
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		826	22,99	37,39	98,41	2,580	8,000	15,014	