

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vāriti 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
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		844	28,53	31,96	108,44	0,727	13,200	9,647	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vāriti 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
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		812	28,56	29,84	105,23	0,680	1,200	10,896	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	100	133	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Vāriti 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:		824	32,45	29,02	104,28	1,110	0	18,203	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Cūkgaļas 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	