

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Cūkgaļas gulašs	120	242	13,498	18,744	4,742	0,12		0,356	
Vāriti 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:		844	27,59	34,51	103,96	0,619	1,450	12,612	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	551	14,838	24,921	57,442	0,85		4,506	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0,856	5,246	7,398	0,4	2,	3,176	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		873	24,47	34,73	104,48	1,518	2,000	11,604	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Vāriti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Baltā mērce	80	57	0,096	1,09	11,65	0,08		0,002	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1,116	6,223	7,153	0,36	1,8	4,018	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Margarīns sviestmaizēm	12	86		9,6					
Risu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344	
kopā:		872	24,48	32,96	115,84	0,740	1,800	14,063	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	178	7,22	9,495	15,6	0,25		4,134	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		966	28,47	33,31	123,03	1,560	0,100	12,219	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0,25	0,825	3,804	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10,962	11,303	5,718	0,066		0,639	
Vāriti risi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Baltā mērce	60	43	0,072	0,817	8,738	0,06		0,002	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
kopā:		857	24,39	35,75	107,58	0,696	1,125	10,466	