

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4,948	7,01	10,652	0,25		4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra (<i>Kurzeme</i>)	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu (<i>Kurzeme</i>)	70	149	3,799	13,842	2,339	0,07		0,209	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		918	32,69	37,78	109,94	0,870	2,750	17,796	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1;3
Kartupeļu un ķirbja biežputra (<i>Sēlija</i>)	250	232	4,565	11,238	27,678	0,25		4,81	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Biezpiena masa (<i>Sēlija</i>)	75	96	11,698	2,554	6,47		3,75		7
Zemeņu mērce (<i>Sēlija</i>)	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1
kopā:		863	35,46	35,01	99,78	0,630	8,500	12,684	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Grūbas ar kausēto Latgales Cedaras sieru (<i>Latgale</i>)	300	353	9,437	15,484	43,858	0,9		6,666	1;9
Svaigu biešu salāti (<i>Latgale</i>)	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		853	28,39	29,86	115,14	1,450	0	14,746	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa (<i>Zemgale</i>)	200	235	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi (<i>Zemgale</i>)	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0,275		0,214	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu (<i>Zemgale</i>)	80	38	1,003	1,746	4,629	0,08	0,08	2,412	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		974	33,15	37,37	114,76	1,685	1,380	16,220	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas cepetis (<i>Vidzeme</i>)	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,31	4,213	0,941	0,04		0,027	1;7
Sautēti skābi kāposti mājās gaumē (<i>Vidzeme</i>)	80	63	1,33	3,471	5,667	0,8	4,4	1,978	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		878	34,52	36,16	99,83	1,410	9,650	16,959	