

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase BG

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
Vāriti bezglutēna makaroni	250	364	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1,947	4,209	5,369	0,24		0,016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	110	72	1,961	5,338	4,89	0,11	0,22	1,35	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
kopā:		806	20,58	34,53	102,92	0,667	9,220	4,537	

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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3,57	3,57	28,56				
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		833	28,15	32,60	105,53	0,650	4,200	8,333	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12,628	10,071	3,736	0,48		1,172	
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
Graudu maize bezglutēna	70	160	3,57	3,57	28,56				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		828	32,19	33,01	98,20	1,180	0	14,719	

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	225	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Vāriti rīsi	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 salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1,785	1,785	14,28				
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		840	27,79	32,59	108,11	1,274	1,500	10,475	