

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

PN

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12,476	13,153	6,505	0,077		0,506	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Baltā mērce	60	43	0,072	0,817	8,738	0,06		0,002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2,139	5,823	5,334	0,12	0,24	1,473	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		945	21,38	27,72	139,10	1,127	5,310	8,917	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	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	
Vārīti 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	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		828	29,74	29,87	107,09	0,650	4,200	11,633	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	164	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12,628	10,071	3,736	0,48		1,172	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		817	26,72	29,53	106,57	1,290	1,500	18,210	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	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	
Vārīts kuskuss	220	261	9,624	2,598	51,682	0,308		2,38	1;9
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
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:		861	34,10	33,25	106,27	1,342	1,500	14,038	