

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.792	15.66	7.808	0.25		2.185	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		947	33.01	37.29	119.84	0.580	0	7.508	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	27.72	33.98	97.03	0.452	0.800	8.615	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	266	13.974	19.431	8.691	0.25		1.394	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		826	32.25	37.25	90.10	0.870	0	9.564	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		872	31.06	31.72	114.43	0.670	1.590	8.047	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		807	27.47	33.00	99.21	1.290	6.200	13.127	