

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14.838	24.921	57.442	0.85		4.506	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1
kopā:		873	22.75	40.35	93.96	1.230	0.900	12.728	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	100	216	13.338	14.035	8.273	0.4		1.382	1;3
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
Tomātu un piena mērce	100	69	2.716	3.267	7.276	0.405		0.032	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	150	85	2.266	4.873	7.707	1.2		3.565	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.662		12.5	1.	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		874	38.19	30.62	108.46	2.285	12.500	12.502	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.236	15.133	8.727	0.6		0.818	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
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	
kopā:		894	33.82	27.02	125.70	1.350	1.750	13.967	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3;7
Vistas gaļa karija mērcē	150	196	15.244	12.919	3.878	0.754		0.415	1;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Burkānu kolrābju salāti	130	59	1.651	2.821	6.46	0.13	0.65	3.822	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		934	36.79	27.17	132.02	1.582	7.062	14.790	