

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.77	4.721	6.658	0.36	1.8	2.858	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		822	23.92	35.54	100.08	0.944	1.800	11.862	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68		3.197	1;3
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		922	27.95	36.21	118.07	1.180	0	13.912	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	250	498	1.4	7.75	90.	1.		4.25	1
Siers	60	204	14.88	16.08					7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1.19	0.19	25.954		18.	0.33	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		921	22.25	29.33	125.91	1.800	18.000	6.956	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		852	36.30	30.01	106.09	0.770	0.450	11.303	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128	0.028	1;3;7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		817	28.90	36.93	91.57	0.642	8.128	6.131	