

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 24.marts	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, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.036	10.682	14.46	0.2		1.257	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1
kopā:		949	25.36	29.04	132.68	1.600	0	8.462	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	150	85	2.266	4.873	7.707	1.2		3.565	7
Zemeņu uzpūtenis	180	201	2.142	0.342	46.717		32.4	0.594	1
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4				7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Kurzemes strogonovs	150	273	14.619	21.764	4.57	1.2		0.333	1;7
kopā:		828	28.87	29.74	108.64	2.680	32.400	10.725	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	118	3.809	6.518	10.692	0.3		6.202	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	306	19.677	15.239	22.176	0.35		7.973	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	150	84	2.067	4.761	8.12	0.15	0.75	4.215	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	100	259	8.6	1.4	50.2			5.5	1
kopā:		801	34.62	30.96	92.14	0.800	0.750	23.890	

piektdiena, 28.marts	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
Cepts vistas šķiņķītis	90	274	24.085	19.15	1.579	0.75		0.106	1;10;3;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Rīvīti burkāni	150	39	1.5	0.3	7.2			5.4	
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0.39	0.34	8.038		1.25	2.03	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1
kopā:		826	37.83	31.34	95.44	1.322	8.378	13.414	