

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4			0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45			1.926	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:		964	29.08	27.04	136.31	1.850	0		14.463	
	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27		0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:		838	32.22	33.28	99.67	0.590	6.930		12.934	
	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.126	12.259	7.258	0.19			1.13	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6		4.147	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138				1.184	7
Piens	250	120	8.	5.	11.25					7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		884	36.04	28.00	119.27	0.630	0.600		14.213	
	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25			3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1			0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135		2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.		1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		813	23.79	27.91	114.21	0.650	12.135		13.956	