

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.348	0.509	7.27	0.3		4.012	9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675				7
Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.215	8.393	44.133	0.45		6.164	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	150	131	1.51	12.26	3.918	0.15	0.9	1.331	
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:		835	31.92	27.52	111.32	0.900	6.900	16.975	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.2		3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	454	19.667	22.955	41.752	0.782		3.677	1;3
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:		867	28.53	37.34	101.32	1.082	12.135	14.357	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
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:		799	34.89	21.77	113.14	0.390	0	10.066	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	398	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:		965	29.08	27.04	136.31	1.850	0	14.463	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.5		2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		819	33.67	30.35	99.56	1.020	10.000	11.280	