

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 26.maijs                      | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|-------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                                |          |      |                |       |            |       |        |              |          |
| Buljons ar dārzeņiem                     | 250      | 36   | 1.956          | 0.424 | 6.058      | 0.25  |        | 3.343        | 9        |
| Krējums skābs                            | 25       | 50   | 0.65           | 5.    | 0.675      |       |        |              | 7        |
| Cūkgālas strogonovs                      | 100      | 224  | 12.099         | 17.34 | 4.883      | 0.306 |        | 0.237        | 1;7      |
| Vārīti griķi                             | 250      | 276  | 6.188          | 1.32  | 59.895     | 0.25  |        | 2.64         |          |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 100      | 50   | 1.264          | 3.198 | 3.926      | 0.1   | 0.15   | 2.582        |          |
| 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:                                    |          | 824  | 27.63          | 28.39 | 111.99     | 0.906 | 1.150  | 13.726       |          |

| otrdiena, 27.maijs                     | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------|----------------|--------|------------|-------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                              |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Banāni                                 | 100      | 88   | 1.2            | 0.2    | 20.        |       |        | 1.8          |          |
| Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem | 250      | 493  | 21.378         | 24.951 | 45.382     | 0.85  |        | 3.996        | 1;3      |
| 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                            | 20       | 52   | 1.72           | 0.28   | 10.04      |       |        | 1.1          | 1        |
| kopā:                                  |          | 829  | 26.12          | 37.93  | 94.50      | 1.000 | 6.900  | 9.295        |          |

| trešdiena, 28.maijs            | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni   |
|--------------------------------|----------|------|----------------|--------|------------|-------|--------|--------------|------------|
| Pusdienas                      |          |      |                |        |            |       |        |              |            |
| Cepts vistas šķiņķītis         | 70       | 213  | 18.733         | 14.894 | 1.228      | 0.583 |        | 0.082        | 1;10;3;6;7 |
| Vārīti makaroni                | 200      | 321  | 9.84           | 6.24   | 55.92      | 0.4   |        | 2.72         | 1;3        |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 30       | 32   | 0.232          | 3.16   | 0.706      | 0.03  |        | 0.02         | 1;7        |
| Biešu salāti                   | 100      | 85   | 1.425          | 5.095  | 8.08       | 0.4   | 0.1    | 2.375        |            |
| Rabarberu dzēriens             | 200      | 54   | 0.264          | 0.044  | 12.592     |       | 12.    | 1.408        |            |
| Jogurts ar ogām                | 200      | 190  | 6.364          | 3.46   | 33.138     |       |        | 1.184        | 7          |
| kopā:                          |          | 894  | 36.86          | 32.89  | 111.66     | 1.413 | 12.100 | 7.789        |            |

| ceturtdiena, 29.maijs                                | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------------------|----------|------|----------------|--------|------------|-------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                                            |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Cepums Skolas                                        | 40       | 204  | 2.363          | 11.243 | 22.982     |       | 9.     | 0.02         | 1;3      |
| Plovs ar cūkgāļu                                     | 280      | 402  | 16.472         | 17.133 | 45.327     | 1.12  |        | 4.918        |          |
| Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem | 150      | 57   | 2.494          | 2.673  | 5.775      | 0.75  |        | 3.21         | 7        |
| Udens ar citronu                                     | 200      | 4    | 0.07           | 0.06   | 0.32       |       |        |              |          |
| Rudzu maize                                          | 60       | 155  | 5.16           | 0.84   | 30.12      |       |        | 3.3          | 1        |
| kopā:                                                |          | 822  | 26.56          | 31.95  | 104.52     | 1.870 | 9.000  | 11.448       |          |