

Nedēļas ēdienkarte

Grupa



10.-12.klase

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alergē
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.427	14.728	4.817	320.		0.671	1;3
Kartupelu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	460.		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	200.		4.124	11.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Abolu sulas, banānu un jogurta	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		844	33.69	28.11	111.75	980.000	0	13.987	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alergē
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	200.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	250.		2.68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		826	36.95	32.72	93.97	450.000	0	8.108	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alergē
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1000.		2.965	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	120	222	14.62	16.178	3.782			0.402	1;7
Vārīti kartupeli	260	193	5.512	0.276	40.789	260.		5.788	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	100.		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5000.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		864	36.08	30.24	106.90	1360.000	5000.000	14.855	