

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks ar cūkgaļu	250	178	6,567	9,395	16,894	0,75	1,25	1,964	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	499	24,184	19,366	57,158	1,08		2,113	1,
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1,09	0,97	2,008			0,854	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		817	35,58	32,29	96,58	1,830	1,250	7,131	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286	17,302	15,752	18,477	0,25		5,102	
Curķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963			0,607	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758		1,	0,003	1:7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		822	33,62	32,59	98,00	0,250	6,000	11,105	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1:3
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu mērce	100	74	2,397	3,303	8,71	0,4		1,289	7,
Biešu salāti ar krējumu	100	67	1,721	3,089	7,73	0,4		2,111	7,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		940	29,94	32,23	131,38	1,330	0	9,178	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11,359	10,87	18,607	0,25		1,571	
Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	214	9,094	17,338	5,526	0,4		0,674	7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		898	33,48	33,99	113,46	1,310	0,400	13,195	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,2		0,15	1:7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		800	22,43	31,98	105,36	0,530	7,280	8,791	