

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgāļas Chili Con Carne	100	171	11,555	12,332	3,136	0,2		1,062	
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13,991	4,434	82,469	1,			1,
KĶīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		813	36,46	27,17	105,86	2,240	0,400	4,695	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vanīļas krēms	60	156	2,432	10,921	11,991		9,		7,
Zemeņu mērce	120	61	0,771	0,384	12,798		6,	1,536	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		807	24,78	37,10	91,01	0,300	15,300	10,962	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157			0,063	1;7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1,637	3,845	4,984	0,36	0,24	3,172	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		842	29,89	27,07	119,41	0,560	5,240	15,165	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
KĶīselis no sīrupa	80	45	0,059	0,039	11,084				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		856	33,59	30,66	110,82	1,260	2,600	6,579	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	250	167	2,845	12,409	10,718	1,		2,481	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1,2	3,242	7,839	0,06		0,526	1,
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12,456	14,838	4,333	0,124		1,118	1,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Balto redīsu – burkānu salāti ar krējumu	80	35	1,144	2,252	2,487	0,08		1,502	7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		808	23,87	34,06	101,21	1,514	0	8,267	