

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	397	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:		964	29,08	27,04	136,31	1,850	0	14,463		

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25			4,809	9,
Maltas cūkgaļas mērce	110	176	12,64	11,098	6,4	0,44			0,6	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1,061	4,399	2,673	0,12	0,24		1,57	
Kefīrs	250	120	7,5	5,	11,25					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		875	35,46	27,95	118,20	1,040	0,240	12,708		
Diena kopā:		1838	64,54	54,99	254,51	2,890	0,240	27,171		

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15,498	13,335	33,835	0,345			4,726	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27		0,843	
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:		838	32,22	33,28	99,67	0,590	6,930	12,934		

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	208	9,536	14,755	9,3	0,23	0,759		2,181	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	250	247	13,34	11,499	22,134	0,25			5,204	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3		1,475	
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:		803	31,55	34,22	90,02	0,486	7,059	14,328		
Diena kopā:		1641	63,76	67,50	189,69	1,076	13,989	27,262		

	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10,013	11,033	6,532	0,171			1,017	1;3;7
Kartupeļu biežputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22			4,62	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45		3,11	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		868	30,79	31,00	113,46	0,596	6,475	13,044		

Otrā izvēle										
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13,108	21,942	50,756	0,748			4,098	1;9
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07		1,662	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		892	24,63	38,15	103,88	1,053	6,095	7,857		
Diena kopā:		1759	55,42	69,15	217,34	1,649	12,570	20,901		

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		813	23,79	27,91	114,21	0,650	12,135	13,956	
Otrā izvēle									
Dārzenu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,004	12,632	7,445	0,36		1,244	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	49	1,058	2,242	5,898	0,3	1,	2,862	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		971	20,10	34,64	130,05	1,715	13,000	15,026	
Diena kopā:		1783	43,89	62,55	244,25	2,365	25,135	28,982	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9,031	11,665	2,22	0,2		1,194	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta zivs mājas gaumē	70	176	13,018	9,274	10,074	0,07		0,033	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,549	3,455	6,957	0,36		1,9	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		818	36,46	29,69	97,74	0,830	1,000	13,351	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	180	135	8,128	10,499	1,998	0,18		1,074	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		909	22,41	37,08	107,34	1,500	2,200	11,498	
Diena kopā:		1727	58,87	66,77	205,08	2,330	3,200	24,849	