

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25			1,73	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104			0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1,813	3,898	6,166	0,96			2,852	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		861	35,72	28,03	113,54	1,514	0	10,153		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25			1,73	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārītas grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1,061	4,399	2,673	0,12	0,24		1,57	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		825	36,15	30,70	98,19	0,876	0,240	10,467		
Diena kopā:		1686	71,87	58,73	211,72	2,390	0,240	20,620		
	otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214			1,378	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782			4,284	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42				1,45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		894	30,80	36,25	101,48	1,046	0,300	10,413		
Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268			1,722	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Griķi ar kūpinātu cūkgaļu	300	426	11,385	15,305	60,652	0,84			3,775	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5		3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		848	28,95	30,32	113,03	1,308	0,500	12,253		
Diena kopā:		1742	59,75	66,57	214,51	2,354	0,800	22,666		
	trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28			0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		827	27,02	35,18	97,06	0,480	10,000	10,367		
Otrā izvēle										
Maltas vistas gaļas mērce	100	189	12,257	12,843	5,983	0,3			0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1		2,375	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856			5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06				1,65	1,
kopā:		957	20,19	36,27	124,74	1,420	10,100	9,231		
Diena kopā:		1784	47,21	71,44	221,80	1,900	20,100	19,598		

ceturtdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3,775	14,46	9,02	0,25		3,966	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas velnītis tomātu mērcē	80	168	11,608	10,861	5,79	0,175		0,293	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1,515	3,838	3,122	0,36	0,6	1,069	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
kopā:		846	32,44	36,17	96,98	0,985	0,600	13,380	
Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3,775	14,46	9,02	0,25		3,966	
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		811	27,07	33,58	99,46	1,110	1,500	14,301	
Diena kopā:		1657	59,51	69,75	196,44	2,095	2,100	27,681	

piektdiena, 2.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0,07		0,109	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma baltā mērce	30	45	0,319	4,308	1,16	0,15		0,008	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		834	35,06	27,38	108,74	0,970	5,100	10,255	
Otrā izvēle									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0,216		0,683	1;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		843	36,38	33,78	94,48	1,016	5,500	15,322	
Diena kopā:		1676	71,44	61,16	203,21	1,986	10,600	25,577	