

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļu	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		856.036	35.147	21.395	128.279	0.001	0	10.386	
Diena kopā :		856.036	35.147	21.395	128.279	0.001	0	10.386	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10;3;7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	595	16.0245	26.915	62.0379	0.0009	0	4.8668	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		936.089	25.222	38.467	110.63	0.001	0.008	10.426	
Diena kopā :		936.089	25.222	38.467	110.63	0.001	0.008	10.426	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3566	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		876.814	35.298	33.517	104.841	0.001	0.014	12.29	
Diena kopā :		876.814	35.298	33.517	104.841	0.001	0.014	12.29	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Vaniņas biezpiena sierīnš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		978.813	24.425	32.4	132.691	0.001	0.009	10.952	
Diena kopā :		978.813	24.425	32.4	132.691	0.001	0.009	10.952	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		972.582	29.168	28.979	144.874	0.002	0.001	11.337	
Diena kopā :		972.582	29.168	28.979	144.874	0.002	0.001	11.337	