

Med. māc. Bīstare

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	229	13.333	16.729	6.212	0.24		0.532	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		923	36.28	33.69	117.24	0.780	1.275	11.780	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	595	16.088	26.929	62.291	0.918		5.029	1;9
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		933	24.17	38.40	112.11	1.468	0.500	13.142	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.911	6.264	0.28		0.019	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	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:		860	32.69	29.65	111.38	0.680	5.430	11.160	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
kopā:		849	36.97	33.22	98.35	0.900	1.000	11.989	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		892	36.85	29.75	116.43	1.200	7.800	14.050	