

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.77	4.721	6.658	0.36	1.8	2.858	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		954	29.44	31.17	125.25	1.810	1.800	11.651	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
Biešu salāti ar kļipokiem un eļļu	90	63	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		814	30.21	30.62	100.40	0.925	0.250	18.581	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.351	14.711	8.709	0.228		1.356	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	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:		886	32.55	31.11	114.92	1.418	10.000	14.430	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		844	35.73	28.59	108.34	0.594	0.450	11.272	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		880	36.67	30.88	110.60	0.300	12.210	8.259	