

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Bez piena

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
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:		945	23.42	28.84	132.90	1.550	2.000	13.956	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļas un dārzenu sautējums	300	225	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
Biešu salāti ar ķiplokiem 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	
Kīrsu 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 ar dārzeņiem	100	243	15.595	16.441	8.132	0.096		0.633	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Augļu un ogu kokteilis	250	133	2.25	0.95	27.15			5.3	
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	31.41	28.14	121.46	0.516	1.500	18.921	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
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:		857	35.13	30.34	108.39	0.675	0.775	11.634	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Mannēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.				
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:		879	32.06	31.70	111.56	0.310	1.000	11.283	