Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.981	4.497	0.204		0.447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**903**	**37.39**	**33.28**	**111.45**	**1.254**	**0**	**7.719**	
Otrā Izvēle									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	53	1.332	3.196	4.675	0.2	0.5	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**813**	**33.24**	**28.40**	**104.40**	**0.850**	**0.500**	**13.440**	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17.368	18.309	47.31	1.2		4.178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Ķiršu 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:		**908**	**28.17**	**31.42**	**125.45**	**2.500**	**2.250**	**14.589**	
Otrā Izvēle									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.6		6.968	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	100	38	1.169	2.229	2.975			1.178	
Ķiršu 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:		**768**	**28.81**	**29.06**	**94.61**	**1.600**	**0.750**	**15.672**	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	211	14.427	14.728	4.817	0.32		0.671	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.46		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		**894**	**34.55**	**28.74**	**121.84**	**0.980**	**0**	**14.469**	
Otrā Izvēle									
Viltotais zaķis	80	166	11.658	10.963	4.923	0.08		0.418	1;3;7
Kausētā siera mērce	75	125	5.214	9.58	4.18	0.303		0.072	1;7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**914**	**33.09**	**27.99**	**131.59**	**0.713**	**0**	**7.279**	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**826**	**36.95**	**32.72**	**93.97**	**0.450**	**0**	**8.108**	
Otrā Izvēle									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	230	212	6.135	0.886	44.908	0.23		2.91	1.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**854**	**29.72**	**28.89**	**116.13**	**1.010**	**5.300**	**14.933**	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	220	187	10.831	8.574	16.436	0.22		5.979	9.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152			0.335	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		**836**	**36.78**	**30.29**	**99.65**	**0.720**	**5.000**	**16.214**	
Otrā Izvēle									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	195	12.988	14.264	3.102	0.482		0.687	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	220	277	9.625	1.348	53.13	0.44		6.16	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		**871**	**39.94**	**27.74**	**110.24**	**1.602**	**5.000**	**17.524**	