Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		**923**	**25,41**	**33,65**	**116,68**	**1,174**	**0,800**	**12,357**	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	90	223	15,083	16,997	2,543	0,226		0,483	1;7;9
Vārīti rīsi	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Svaigu biešu salāti	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24		1,56	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Plovs ar cūkgaļu	220	443	16,862	18,229	52,945	0,88		2,609	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
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:		**972**	**29,12**	**36,66**	**128,60**	**1,878**	**0,400**	**13,265**	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	320	320	20,535	15,035	25,278	0,781		9,992	9
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	87	1,54	6,245	6,248	0,36	1,8	3,462	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jogurts ar ogām	250	238	7,955	4,325	41,422			1,48	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		**881**	**33,11**	**27,07**	**123,76**	**0,710**	**0,100**	**11,564**	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	140	206	11,57	16,049	3,659	0,56		1,211	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	150	64	1,798	4,708	3,351			1,482	7

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		**851**	**33,77**	**33,31**	**102,29**	**0,570**	**1,500**	**10,778**	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu risotto	250	307	5,267	13,378	41,715	2,		4,615	9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1,18	2,23	4,15	0,1	0,1	3,78	9

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0,08		0,124	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0,542	7,373	1,647	0,07		0,048	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7
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:		**893**	**36,89**	**31,70**	**111,04**	**0,800**	**0**	**11,024**	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,845	11,547	0,09		0,105	3
Vārīts gaišais bulgurs	230	290	10,062	1,409	55,545	4,6		6,44	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1,462	2,814	2,36	0,2		1,504	7