

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

| pirmdiena, 28.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 114 | 3,408 | 5,401 | 12,653 | 0,25 | | 4,809 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 224 | 12,099 | 17,34 | 4,883 | 0,306 | | 0,237 | 1;7 |
| Vārti griķi | 220 | 243 | 5,445 | 1,162 | 52,708 | 0,22 | | 2,323 | |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 110 | 46 | 1,678 | 3,525 | 3,014 | 0,11 | 0,55 | 1,138 | |
| Rudzu maīze | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | | | 3,3 | 1 |
| Ūdens ar cidonijām | 200 | 4 | 0,04 | 0,05 | 0,73 | | | 0,4 | |
| kopā: | | 806 | 28,09 | 30,32 | 104,38 | 0,886 | 0,550 | 12,207 | |

| Otrā izvēle | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|-----|----|-------|-----|
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē | 100 | 191 | 11,111 | 13,941 | 5,177 | 0,2 | | 0,443 | 7;9 |
| Grūbu risotto ar dārzeņiem | 200 | 216 | 4,713 | 8,736 | 30,038 | 2, | | 4,842 | 1;9 |
| Biešu salāti ar eļļu | 100 | 71 | 1,496 | 3,104 | 9,328 | 0,2 | 1, | 2,486 | |

| otrdiena, 29.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | 200 | 67 | 1,684 | 2,213 | 9,861 | 0,2 | 0,6 | 2,956 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 230 | 505 | 13,65 | 22,928 | 52,847 | 0,782 | | 4,146 | 1 |
| Burkānu salāti ar eļļu | 90 | 67 | 0,837 | 4,667 | 5,365 | 0,27 | 1,35 | 3,013 | |
| Piens | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7 |
| Saldskābmaīze | 60 | 137 | 3,78 | 0,6 | 28,8 | | | 2,7 | 1 |
| kopā: | | 892 | 26,61 | 36,41 | 106,14 | 1,252 | 1,950 | 12,815 | |

| Otrā izvēle | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------|--------|--------|------|-----|-------|---|
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu | 300 | 357 | 15,471 | 18,812 | 30,471 | 0,9 | | 5,588 | 7 |
| Sarkano kāpostu salāti | 120 | 93 | 1,685 | 7,442 | 4,96 | 0,48 | 0,6 | 3,06 | |

| trešdiena, 30.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 211 | 12,324 | 16,966 | 2,261 | 0,28 | | 0,278 | 1;3 |
| Vārti kartupeļi | 220 | 164 | 4,664 | 0,233 | 34,514 | 0,22 | | 4,897 | |
| Tomātu un piena mērce | 50 | 35 | 1,358 | 1,634 | 3,638 | 0,202 | | 0,016 | 1;7 |
| Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu | 100 | 56 | 1,511 | 3,248 | 5,138 | 0,8 | | 2,376 | 7 |
| Ievārījuma smalkmaizīte | 70 | 256 | 6,115 | 7,905 | 41,384 | 0,448 | 6,412 | 0,223 | 1;3 |
| Piens | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7 |
| kopā: | | 817 | 32,37 | 33,99 | 95,94 | 1,950 | 6,412 | 7,790 | |

| Otrā izvēle | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|--------|--------|--------|-------|-----|-------|-----|
| Vārti griķi | 230 | 254 | 5,692 | 1,214 | 55,103 | 0,23 | | 2,429 | |
| Tomātu un piena mērce | 50 | 35 | 1,358 | 1,634 | 3,638 | 0,202 | | 0,016 | 1;7 |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 110 | 217 | 10,809 | 14,849 | 10,194 | 0,11 | | 0,581 | |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 100 | 66 | 1,064 | 5,638 | 3,016 | 0,1 | 0,2 | 2,05 | |

