

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 31.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475			2,293	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0,367			0,285	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
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,
<b>kopā:</b>		<b>887</b>	<b>32,12</b>	<b>28,41</b>	<b>122,83</b>	<b>1,042</b>	<b>1,000</b>		<b>11,702</b>	
<b>Otrā izvēle</b>										
Skābeņu zupa	300	128	4,956	1,213	24,111	0,57			2,751	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12			0,634	
Vārtis kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0,28			2,164	1;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3		1,475	
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,
<b>kopā:</b>		<b>917</b>	<b>34,17</b>	<b>27,78</b>	<b>132,07</b>	<b>0,976</b>	<b>1,300</b>		<b>13,048</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1805</b>	<b>66,29</b>	<b>56,19</b>	<b>254,90</b>	<b>2,018</b>	<b>2,300</b>		<b>24,750</b>	
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2			3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8			2,372	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1		2,375	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>29,21</b>	<b>37,79</b>	<b>92,51</b>	<b>1,400</b>	<b>0,100</b>		<b>10,120</b>	
<b>Otrā izvēle</b>										
Svaigu kāpostu zupa	180	130	2,718	10,412	6,494	0,18			2,856	
Dārzeņu un gaļas sautējums	300	296	15,274	17,52	18,926	3,			6,516	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24			3,456	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	100	259	8,6	1,4	50,2				5,5	1,
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>34,23</b>	<b>38,33</b>	<b>90,15</b>	<b>3,420</b>	<b>0</b>		<b>18,328</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1685</b>	<b>63,44</b>	<b>76,12</b>	<b>182,66</b>	<b>4,820</b>	<b>0,100</b>		<b>28,448</b>	
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08			0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5		1,035	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>879</b>	<b>30,45</b>	<b>32,92</b>	<b>112,62</b>	<b>0,380</b>	<b>10,000</b>		<b>10,947</b>	
<b>Otrā izvēle</b>										
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10,17	8,614	2,574	0,402			0,326	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075			0,051	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5		2,885	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>929</b>	<b>25,96</b>	<b>30,90</b>	<b>133,22</b>	<b>0,977</b>	<b>11,000</b>		<b>9,579</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1808</b>	<b>56,41</b>	<b>63,82</b>	<b>245,83</b>	<b>1,357</b>	<b>21,000</b>		<b>20,526</b>	

ceturdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Cepta zivs mājas gaumē	70	176	13,018	9,274	10,074	0,07		0,033	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Saldā krējuma baltā mērce	30	45	0,319	4,308	1,16	0,15		0,008	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1,491	2,966	3,043	0,003	0,15	1,453	
Kefirs	220	106	6,6	4,4	9,9				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>35,07</b>	<b>27,63</b>	<b>100,35</b>	<b>0,698</b>	<b>0,150</b>	<b>14,237</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>975</b>	<b>25,06</b>	<b>34,10</b>	<b>127,98</b>	<b>1,650</b>	<b>0,500</b>	<b>15,377</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1776</b>	<b>60,12</b>	<b>61,72</b>	<b>228,33</b>	<b>2,348</b>	<b>0,650</b>	<b>29,614</b>	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Liellopa gaļas strogonovs	120	203	12,749	15,49	3,353	0,12		0,759	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,737	0,12		0,912	7,
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>28,83</b>	<b>27,41</b>	<b>107,91</b>	<b>0,670</b>	<b>4,750</b>	<b>13,067</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>26,22</b>	<b>28,41</b>	<b>107,95</b>	<b>0,860</b>	<b>5,750</b>	<b>12,617</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1605</b>	<b>55,05</b>	<b>55,82</b>	<b>215,86</b>	<b>1,530</b>	<b>10,500</b>	<b>25,684</b>	