

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 2.decembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.7919	16.1989	11.1207	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		817.629	20.067	32.244	111.661	0.001	0.001	9.271	
otrdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	350	350	22.46	16.4444	27.6477	0.0009	0	10.9291	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		819.07	28.283	35.432	96.501	0.002	0.008	19.728	
trešdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Svaigu biešu salāti	120	91	1.4868	6.2988	6.8292	0.0004	0	2.34	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		861.375	33.75	35.105	102.464	0.002	0.	8.057	
ceturtdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9.
Maltās gaļas veltnītis	80	145	16.5031	8.6337	0.237	0.0001	0	0.0714	3;4
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		810.512	30.722	34.084	93.695	0.002	0.005	15.756	
piektdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		896.665	26.42	34.595	119.348	0.002	0.002	7.117	